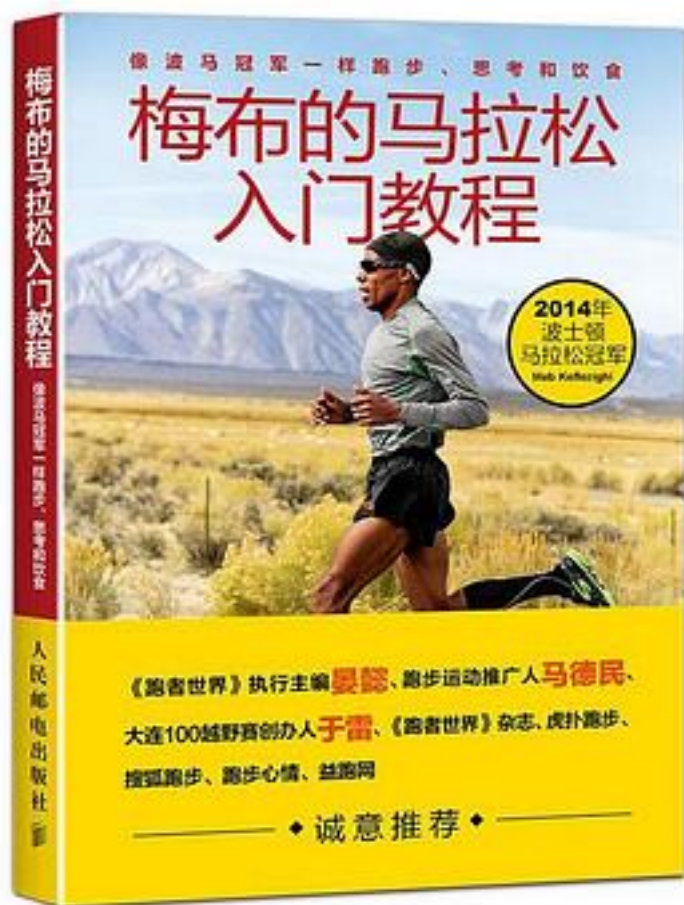


# 梅布的马拉松入门教程



[梅布的马拉松入门教程 下载链接1](#)

著者:【美】梅布·科弗雷兹基 (Meb Keflezighi)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787115433909

随着在2014年波士顿马拉松赛取得历史性胜利，梅布·科弗雷兹基巩固了他伟大的长跑冠军的名声。世界各地的跑步者都想知道，一位还有2周就要满39岁，以世界排名第15位身份参赛的跑步选手，是如何创造了波士顿马拉松赛的历史，成为31年来首位获

得冠军的美国选手。  
《梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食》一书毫无保留地详细叙述了这位曾三次参加奥运会的选手是如何在场下训练，成为世界上极为知名的跑步选手的。更重要的是，《梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食》还展示了跑步者们每天该如何进行训练，以及在漫长的职业生涯中一直指引他前进的营养和心理原则。而除了2014年波士顿马拉松赛冠军的头衔之外，他还曾获得奥运会银牌以及2009年纽约马拉松赛的冠军。  
对于任何一位想要提高成绩，收获更多乐趣的跑步者——不管是跑步新手还是经验丰富的马拉松运动员，《梅布的马拉松入门教程：像波马冠军一样跑步、思考和饮食》都是他们的不二之选。

作者介绍:

梅布·科弗雷兹基

梅布·科弗雷兹基是美国历史上成就极高的跑者之一。他在2004年成为继弗兰克·肖特（1976年）之后，首位在奥运会马拉松赛中夺冠的美国人，并在2014年成为继格雷格·迈耶（1983年）之后首位美国的波士顿马拉松男子冠军。此外，梅布·科弗雷兹基还是首位同时获得纽约马拉松、波士顿马拉松和奥运会奖牌的选手，曾先后赢得20多个全国冠军。与此同时，他也是成功的演说家、作者和MEB基金会创始人。从普通的厄尔特里亚移民到美国非常受欢迎的跑步选手，梅布·科弗雷兹基缔造了自己的跑步传奇！

斯科特·道格拉斯

斯科特·道格拉斯是《跑者世界》杂志社的内容编辑，同时也是其他6本跑步书籍的合著者。自1979年开始跑步以来，斯科特的跑步里程已经超过了10万米。目前他定居于缅因州的南波特兰。

目录: 序.....vi  
前言.....ix  
第1章 像梅布一样思考 ..... 1  
第2章 像梅布一样奔跑 ..... 13  
第3章 像梅布一样训练 ..... 41  
第4章 像梅布一样比赛 ..... 67  
第5章 像梅布一样饮食 ..... 85  
第6章 像梅布一样变得健壮 ..... 97  
第7章 像梅布一样做伸展运动 ..... 135  
第8章 像梅布一样做交叉训练 ..... 165  
第9章 像梅布一样恢复 ..... 177  
致谢..... 189  
关于作者..... 191  
• • • • • (收起)

[梅布的马拉松入门教程 下载链接1](#)

## 标签

跑步

马拉松

作家/梅布·科弗雷兹基

出版/人民邮电出版社

G822.8马拉松

## 评论

有所收获。但更重要的是找到自己的训练计划。

-----  
太专业了，业余休闲跑的不适用，不过一些经验还是可以学习的。

-----  
翻译的英里和千米傻傻分不清

-----  
比较不错的跑步书。后面针对跑者的力量练习和拉伸很实用。

-----  
19年计划好好跑步。看看马拉松高手关于跑步的一些建议，目标、饮食、拉伸、思考、恢复等等。

-----  
一般吧，可以帮助理解跑步，了解些相关的信息，训练计划只能参考，专业跑者的计划不适用于一般人。

-----  
不管是对于跑步新手还是进阶跑者，都有很大的帮助。从跑步思想，训练，饮食各方面提出了指导性意见，非常不错的一本书。

-----  
描述跑步姿势的语言形象生动，简介易懂～

-----  
我觉得比跑步圣经要好用

-----  
善于思考，勤于行动，坚持跑步！

-----  
书写得不错，但是感觉翻译不是很好，很多句子翻译出来非常拗口……

-----  
[梅布的马拉松入门教程\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[梅布的马拉松入门教程\\_下载链接1](#)