

你可以跑得更快



[你可以跑得更快 下载链接1](#)

著者:徐国峰

出版者:新星出版社

出版时间:2017-5-1

装帧:精装

isbn:9787513323406

★Garmin地区总教练、姿势跑法中国区总教练 徐国峰
凝聚多年经验写就的专业跑步指导书

★结合训练理论+穿戴式装置+跑者数据分析，专业、精准、清晰

★村上春树《当我谈跑步时，我谈些什么》是跑者的人生指南，徐国峰《你可以跑得更快》是跑者的技术指南

★专业跑步训练机构“跑步学院”

指定教材，使跑者深刻认识和掌握身体密码，量化每一次进步，更安全地提升跑步实力

★了解自己跑得有多快，明白自己为何跑得这么快，知道如何让自己跑得更快！

作为跑步圈的先锋，徐国峰结合自己多年的研究和教学实践，通过“体能”、“技术”和“压力与效果”三大指标，教你如何正确解读跑步数据。利用数据，我们才能为自己量身打造高效的训练计划，评估自己目前跑步的体能与技术。唯有先认识自己，才能突破自我，跑出超越自身极限的速度！

作者介绍：

徐国峰，曾担任Garmin总教练、姿势跑法中国地区总教练、Under Armour台湾地区签约跑步教练。曾担任2015、2016年Garmin上海、北京、台北地区训练营的总教练，指导和参与了中国地区所有姿势跑法的教练认证，对于跑步的技术、体能与肌力训练都有着相当丰富的理论研究与实践经验。标铁纪录是2小时5分，大铁纪录是9小时44分，全程马拉松的最佳纪录在3小时以内，在耐力运动方面已有10本相关著作与译作。

目录: Chapter 1 最大摄氧量

1. 心脏只是泵，跑者的引擎在线粒体
 2. 不用进实验室也能知道自己的最大摄氧量
 3. 如何利用跑表准确估算最大摄氧量
 4. 提升最大摄氧量的最佳方法？
- Chapter 2 训练强度区间
1. 6种强度区间的训练目的
 2. 找到自己的心率区间
 3. 如何知道自己的最大心率与静息心率？
 4. 胸带式vs光学式心率表：前者准确，后者舒服
 5. 找到自己的配速区间
 6. 确认各跑步强度区间的训练时数与进步幅度

Chapter 3 训练量与状况指数

1. 训练量有助你厘清过去的训练重点
2. 训练量的计算方式
3. 体能进步幅度、疲劳度与当前的状况一目了然
4. 用热身时的数据告知跑者今天的状况
5. RQ 状况指数就像长期股票走势，可以帮助跑者决定未来的训练方向

Chapter 4 周期化训练

1. 该练什么强度？
2. 如何确认自己的有氧体能基础已经打稳了？
3. 打好体能基础，LSD 练2小时30分就够了
4. 基础体能打稳之后要开始练间歇才会再进步
5. 利用训练量找出间歇训练的具体次数

Chapter 5 跑力

1. 通过竞赛跑力曲线帮你发现自己跑步体能的优缺点

- 2. 实时跑力可协助跑者实时掌握自己进步的幅度
- 3. 跑力与最大摄氧量的差距越小，跑者的效率越高

Chapter 6 跑步力学

- 1. 运动力学的阶层
- 2. 利用角度判定谁的跑步技巧比较好
- 3. 利用手机APP 量化自己的前倾角度与触地角度
- 4. 作用在跑者身上的两种力：重力与地面反作用力
- 5. 在月球上跑步比较快吗？
- 6. 不刻意跨步也可以跑出长步幅
- 7. 跟腱是脚上的天然弹簧
- 8. 错误的步态不再被沿用

Chapter 7 如何量化跑步技术

- 1. 10 公里世界纪录进步史
- 2. 想要提高配速，先缩短自己的触地时间
- 3. 缩短触地时间的方式
- 4. 检查自己两脚的动作是否平衡
- 5. 可以量化跑姿优劣的移动参数
- 6. 挺直跑vs 坐着跑：量化跑姿数据

Chapter 8 热量与燃脂量

- 1. 燃脂机器vs 燃糖机器
- 2. LSD 训练将使你向燃脂机器进化
- 3. Fat Zone：最大燃脂强度区间
- 4. 短暂的间歇训练也能提升运动后的燃脂率
- 5. 间歇跑和有氧跑在燃脂上的差别

Chapter 9 压力与训练效果

- 1. 变强，发生在压力之后的恢复期
- 2. 心率变异度可以用来量化身体的抗压性
- 3. 压力越大，训练效果越好
- 4. 如实设定个人资料，才能提高效果值的准确度
- 5. 利用训练后的EPOC 评估训练效果
- 6. 训练效果越好，恢复时间也越长

Chapter 10 比赛的配速策略

- 1. 半马配速策略
- 2. 全马比赛策略
- 3. 衰竭vs 破PB
- 4. 人与兽的差异：不为食物和繁衍而跑
- 5. 比赛中体能分配失当的休克体验
- 6. 比赛配速是一种艺术，而跑表是创作的工具

附录 跑步科学术语汇整

· · · · · (收起)

[你可以跑得更快 下载链接1](#)

标签

跑步

健身

运动

跑步爱好者必备

马拉松

好书，值得一读

我想读这本书

新经典文库

评论

一本详尽的跑表使用指南和跑步数据解读手册，更适合进阶跑者！作者多次强调低强度慢跑的重要性：改善体质，提高燃脂率，打好跑者基础！

时隔一年又重新读了一遍，确实不错，补了很多盲点

利用穿戴式智能设备来监测和评估运动，以达到量化分析的目的。这本书试图用一系列的体能指标、技术指标和压力指标来试图构建科学训练的体系。例如最大摄氧量、触地时间、心率变异度、乳酸阈值等等。因为普通的跑者只会用跑量和配速来评估自己，这也是大多数人跑步受伤和无法提高成绩的主要原因。随着科技的进步，例如基因检测和穿戴式智能设备的普及，“量化自我”似乎变得越来越方便和可行了。德尔菲的阿波罗神庙入口处的“认识你自己”变得可以精确分析：我们是谁？哪些因素以什么样的方式影响了我们的感知和情绪？我们如何发展和改进我们应对世界的能力。。。当然本书还有很多地方没有来得及展开，例如跑步力量如何训练和评估、跑步技术的详细展开等，这在作者的其他书中可见。另外，本书的缺点是没有说明如何利用这些指标建构动态训练体系。

无论你是初跑者，中阶者，还是高段跑者，这本书是适用于你。因为它就是为严肃认真的跑者而写！

专业高阶版跑表使用指南。不太适用于初级跑者，或者只想通过跑步减肥的人。

已购。硬！硬到咯牙的干货~~绝对技术流~~对开始向往半马乃至全马的同志更有帮助吧，所以刚才给同事小唐了~~我这样的健康跑就对里面的最大心率测试方法感兴趣~~简历里说作者曾任Garmin总教练（同事说他很有名），所以换个角度看，这本也像Garmin的说明书。等我的Polar要换代时，换Garmin试试看吧~~

量化跑步的原理说明书。从头到尾理工技术流，毫无废话。不过很多地方只介绍了原理，具体怎么训练就没有细说。

在运动力学的章节中，作者认为跑步前进的动力是重力，这是一个完全错误的理论。人在向前跑的过程中，一只脚向前另一只脚就要向后，动力来自向后那只脚与地面的反作用力，身体倾斜只是为了更好的分配这个力并维持身体平衡，其实这时支撑腿提供了一个上斜的力，可以分解到垂直向上和水平向前，垂直向上的力用于抵消身体重力，水平向前的力用于推动身体向前运动，如果没有腿部的推力，重力可不会推着人前进。作者说在月球因为重力小所以人跑不快，这个是因为垂直向上的力过大导致腾空过久无法高效地产生向前的推力，更多地依靠惯性，理论上重力越小跑者的前倾角度就应该越大，以将腿部力量更多分布于水平方向，避免在垂直方向输出过多的力。我认为跑得快的关键是触地时间短(更短时间输出相同功率)但触地频次高(但步频过分高也不经济)。可以参考犬类。

严谨。有效。全面。扫清诸多盲点。

非常科学和防止受伤的一本跑步书籍 最好买佳明手表用
没有也可以别的办法去让你跑步更科学

对跑表的功能和训练方式解释到位，很有帮助

科学严谨，普通人也可以有科学精确的训练方式，大开眼界。

纠正了不少我关于跑步的错误观念

好好学习 好好跑步

很专业，但是我想用来训练一个团队，而不是单提高自己，这个方法就太精细不利于实施了

一本很认真的书，值得所有跑步爱好者去读，能不能记住跑步方法不重要，重要的是理念：与自己的身体对话，了解自己的身体，找到与它相处融洽的方式，在此基础上，再去讲究方法，再去挑战极限，从而产生面对人生的信心与勇气。

跑步要用脑子

内容很详实，逻辑也很清晰。但是还是得有Garmin手表才能完全把书里的内容运用到100%，没有Garmin手表的话只能用到70%吧

2019年第6本书，很专业的跑步技术指导，解答了心中的许多疑惑，也让我学到了许多知识。作者语言很有趣，善用比喻，读起来特别有意思。还可以再翻翻。最近刚好买了个表。

很有针对性的一本书，对于跑步爱好者来说，最为重要的就是用科学跑步，用数据来指导训练。在初步克服了自己的髂胫束综合征之后，终于到了我在跑步上需要更进一步的时刻了，这本书的理念将是我下一步锻炼的指导手册。唯一遗憾的是带有专业数据分析的佳明跑表还是有点小贵，而我的华为手表也就是测测心率和步频了。

[你可以跑得更快 下载链接1](#)

书评

2小时40分钟不是梦

最近几年“马拉松”成为了时尚的代名词，各种各样的马拉松赛事，除了历年都有的北京马拉松赛，厦门马拉松赛，还有更多的趣味性比赛，比如color run，亲子五公里……主要是提高人民身体素质，同时这项运动的特点（简单直接）比较容易被接受——跑，自人出生…

在做这本书之前，我对于跑表有一个巨大的，十分之不专业的误解。跑表，就是用来看看跑得多快的嘛。

直到开始编这本书的时候我才意识到，感情我一直把秒表和跑表混为一谈。

身为一个死宅，对于专业跑步来说，我恐怕已经不是门外汉，而是已经外到冥王星了。做书的时候，感觉自己…

很强大的一本书，普通跑友可能不一定会喜欢看，严肃跑者必入。

可以说极全面、详细地诠释了跑步中需要用到的技术数据，让跑步这件事儿更能细化、量化，让跑者各方面水平的提升有了参照对比的可能：一方面可以通过训练提升各种技术指标，诸如步频、垂直振幅、触地时间、最大摄氧…

大部分爱好跑步的跑者不见得都请得起教练，但现代逐渐普及的穿戴装置正可以扮演辅助的角色，即是一种帮助跑者们认识自己的工具。

就像学习使用计算机这项工具一样，活在这个时代你很难不接触到计算机，而跑表就像计算机一样，是一种提升效率的工具。跑步相关的穿戴装置也会越来…

此书的来源说来还是比较特别，源于第一次参加传奇书社读书分享会活动，活动收获许多关于跑步的干货知识，最后能非常荣幸的抽奖获得此书，非常开心！由于确实跑步过程中也有许多困惑，也正在准备参加首场马拉松比赛，所以这本书来得非常及时！这是一本讲如何用数据科学量化跑步…

2017年在北京参加了罗曼诺夫博士的姿势跑步法教练认证，并有幸认识了徐国峰教练，惭愧的是由于工作繁忙原因，这本国峰教练签售的《你可以跑得更快》时至今日才拜读完毕，里面的跑步关键数据对于成绩提升、降低受伤风险、合理规划训练极其有用。数据阐述有理有据，并多处用实践...

[你可以跑得更快 下载链接1](#)