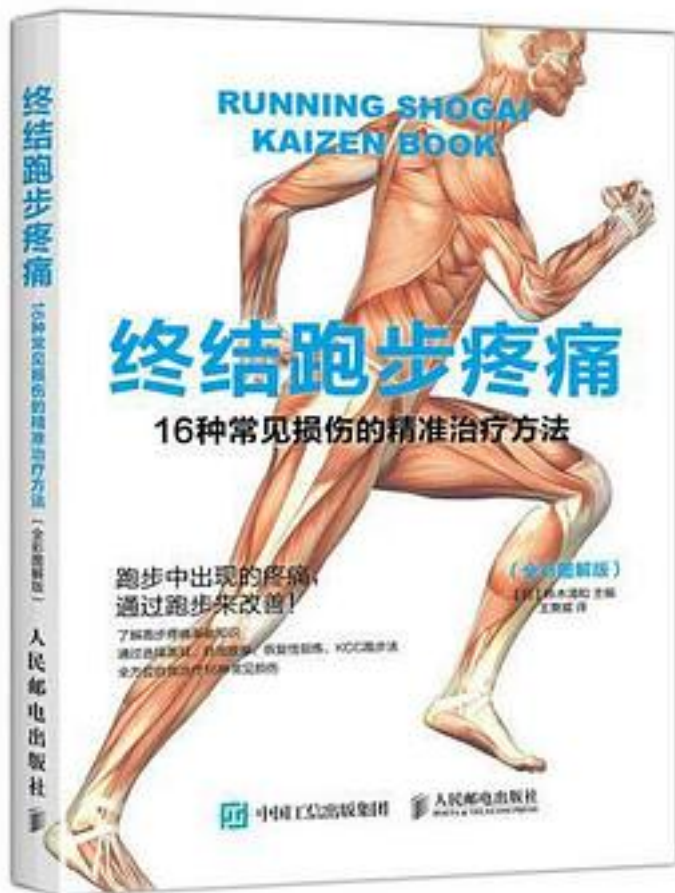


终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）



[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）_下载链接1](#)

著者:【日】铃木清和

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787115451422

《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》由曾经是长跑运动员

的日本知名跑步伤病理疗师专业写作。从引起跑步疼痛的几个主要方面，如跑步姿势、跑鞋不合适、肌肉平衡性差等，对16种常见跑步疼痛逐一提出了针对性解决方法。每一种疼痛都能通过选择合适的跑鞋、进行自我按摩、开展恢复性锻炼，以及使用KCC跑步法得到改善。除此以外，《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》还对造成跑步疼痛的原因、对跑步疼痛的误解、KCC跑法的步骤和作用等跑步疼痛基础常识进行了概述。无论是初跑者还是常跑者，都能从这本结合了丰富的跑步运动经验和伤病治疗经验的《终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）》中获益。

作者介绍:

铃木清和

前驹泽大学长跑队成员。作为跑步伤病的理疗师，开设了为广大患者治疗的专门机构。经他训练过的患者包括长跑爱好者、日本国家长跑队运动员和其他遭受运动损伤之苦的运动爱好者。他还是电视和杂志等媒体的常邀嘉宾，并致力于通过开设培训班传授正确的跑步知识。通过对医学数据的研究，铃木发现了跑步疼痛的原因，总结出了一套自我治疗疼痛的方法。

目录: 002 身体疼痛的主要部位

010 不同症状的改善方法

012 前言

〔第1章〕 跑步疼痛的基础知识

014 每次跑步时，同一个部位感到疼痛

015 自己治愈跑步疼痛

016 对于跑步疼痛的误解

019 3种运动疼痛

020 困扰大家的膝盖疼痛

022 跑步疼痛的真相——压力

024 跑步疼痛的微观世界

026 为了缓解跑步疼痛

028 改善的方法

029 KCC 跑步法的作用

030 止痛的姿势

033 跑步的8个步骤

036 KCC 跑步法的秘密

〔第2章〕 选择跑鞋的正确方法

038 三种与骨骼相配的跑鞋

040 跑鞋是身体的受力点

042 跑鞋的特征

043 选择跑鞋的方法

044 选择跑鞋的方法（购鞋的心得）

046 外底的分类

047 内底的分类

048 尺寸过大的弊病

050 鞋对脚施加的压力

052 系鞋带的方法

053 星型系带法（通用）

056 高位系带法（高足弓）

059 低位系带法（低足弓）

〔第3章〕 不同症状的改善方法

064 种子骨疼痛 拇趾根部和拇趾球附近感到刺痛

070 足底筋膜炎 足底感到刺痛

076 拇趾外翻 拇趾根部、拇趾球附近疼痛

082 跟腱炎 跟腱疼痛

088 跟腱附近的炎症 跟腱和小腿肚之间的炎症

094 跟腱连接处的炎症 脚腕上方疼痛

100 胫前疼痛 胫骨附近隐隐作痛

106 筋膜室综合征 小腿肚为主，全身发生肿胀

112 鹅足炎 膝关节内侧的肌腱疼痛

118 腓肠肌疼痛 膝关节后侧疼痛

124 肠经韧带炎 膝关节外侧的炎症

130 膝盖骨软化症 膝盖骨内侧疼痛

136 耻骨疼痛 女性常见的耻骨疼痛

142 坐骨神经痛 从腰部到脚部感到麻木

148 中足骨痛 脚弓的骨骼疼痛

154 脚踵疼痛 踵骨出现疼痛

161 制作病例的方法

• • • • • [\(收起\)](#)

[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）](#) [下载链接1](#)

标签

跑步

运动

运动康复

慢跑

运动修复

解剖

已有

评论

我怀疑这本书整整缺失了一个大章节！

通过跑步缓解跑步疼痛，依赖于人体的自愈能力，很好的方式。

简单易懂的插画图解跑步疼痛，一会儿就看完了。

翻译很烂。

终结跑步疼痛——16种常见损伤的精准治疗方法，作者铃木清和！可能由于翻译的原因，或者日本叙事方式的问题，这本书读着很费劲。很多地方看不出前后表述的因果关系，前后表述混乱。运动损伤关键要说清楚疼痛的部位，疼痛的条件，表因内因，在这里都表述的稀里糊涂！

[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）_下载链接1](#)

书评

[终结跑步疼痛：16种常见损伤的精准治疗方法（全彩图解版）_下载链接1](#)