

无痛跑步法



[无痛跑步法 下载链接1](#)

著者:布拉德.比尔 (澳)

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787559110091

在许多跑步者中，有一种固有的、但往往没有说出口的信念，那就是不可能在跑步过程中没有疼痛和受伤。许多跑步者相信，如果你跑得够远，够长，受伤将是不可避免的结果。本书通过五大步骤引导大家预防和克服跑步损伤，达到自由奔跑的状态。这五大步骤将开启跑步者真正的运动潜能，发现跑步的许多乐趣和好处。这本书给了所有级别的跑步者希望。

作者介绍:

Brad Beer是一名住在黄金海岸的物理治疗师。2006年他首次完成了他的PGO生理学课程。Brad本人已完成了超过25000次物理治疗和咨询。他意识到自己应该写一本关于跑步伤病

预防和康复的权威著作来指导跑步者，于是，他，一名狂热的跑步者，在书中分享了跑步者们热衷于看到的自己的真实身体结构，还有许多跑步的乐趣和益处。

目录: 第1部分 我的故事 / 1
第1章 从屡受重创到成为物理治疗师 / 3
第2章 为什么要写这本书 / 16
第2部分 大起大落 / 21
第3章 跑到受伤 / 23
第4章 跑步伤的原因和影响 / 36
第3部分 5步法 / 53
第5章 第1步：了解你的身体状况 / 55
第6章 第2步：运用优秀的跑步技术 / 82
第7章 第3步：选择合适的跑鞋 / 116
第8章 第4步：提高髌关节稳定性 / 154
第9章 第5步：休息的作用 / 190
融会贯通 / 223
附录 跑步筛查 / 229
参考文献 / 234
· · · · · (收起)

[无痛跑步法_下载链接1](#)

标签

- 跑步
- 运动损伤
- 运动健康
- 健康
- akb
- Psych
- 2019

评论

只能说，很专业的指导。作为只想依靠跑步锻炼身体的人，有点生涩，学术性强！
因人而已！

这书是真的有效吗？我不是专业人士，先看看，如果亲身经历对我有用，就回来改评价

1.步幅不要过大（单腿要>90次/min） 2.减少上下起伏 3.优化足部触地位置（中前） 4.优化姿态（微前倾、躯干挺拔、臀部缩进、沉肩屈肘手放松） 5.利用人体弹簧（练习双足快速弹跳、跑跳、蹲跳）

作者曾是青少年铁人三项选手，在比赛中从自行车上摔落造成严重运动损伤。经过长期的治疗，久病成医成为了一名物理治疗师，总结出享受无伤痛跑步的五大步骤，具体而详细推荐阅读。

书中介绍的五大步骤让我的运动损伤有所好转 跑步爱好者可以读一读

[无痛跑步法_下载链接1](#)

书评

[无痛跑步法_下载链接1](#)