

智慧马拉松



[智慧马拉松 下载链接1](#)

著者:约翰.布鲁尔 (英)

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2019-1-1

装帧:平装

isbn:9787559110084

本书全面概述了许多不同的领域，即如果希望成功完成马拉松比赛所需的必要条件，同时展示了科学的进步是如何应用于马拉松的备战和比赛的。本书每一部分中还试图揭示马拉松比赛中的许多误区，并说明在完成马拉松比赛这一壮举的过程中，怎样正确运用科学的方法来训练、备战以及进行马拉松比赛，从而使这26.2英里更具可控性且更容易成功。

作者介绍:

约翰·布鲁尔是特威克纳姆圣玛丽大学的应用运动学教授。他对马拉松比赛的研究造诣颇深，并且本身也是一名出色的马拉松选手，因此他是英国最顶尖的运动科学家和马拉松专家之一。他是伦敦马拉松的赛事顾问，同时也是该赛事的19次参赛者。约翰·布鲁

尔还是2012年伦敦奥运会田径运动训练指南的作者。

目录: 第一部分

马拉松跑步的科学

马拉松训练的科学方法 2

马拉松——对代谢能力的挑战 4

跑一场马拉松时你的身体会发生什么——逐英里分析 6

跑步速度——获得正确的强度 10

热身的科学——准备活动 12

心率、摄氧量和体温 14

步幅和冲击力 16

节奏和马拉松跑的强度——需要多高 18

马拉松与我们身体的重要器官 22

马拉松心理学 24

马拉松的营养学 26

马拉松的补水 28

睡眠 30

完美的跑步风格 32

比赛战术和策略的科学 34

跑步装备的科学 38

老年跑步者的跑步科学 40

男性和女性跑步者跑步的科学 44

努力进步 48

速度的科学 50

生存的科学 54

呼吸 56

跑步技巧 58

高海拔条件下跑步 60

赛后恢复的科学 62

体温调节或过热 64

人体生物钟 66

第二部分

马拉松跑步的训练

开端 70

训练原则 72

评估自己的身体及跑步姿势 76

不同的训练方法 78

接受教练指导并与他人一起跑步 80

设定可以达到的目标时间 82

制订一个训练计划 86

训练区域和心率监测 88

训练营养 90

训练过程中的补水 92

热身和整理运动 94

在不同的天气条件下跑步 96

交叉训练 98

损伤的预防以及倾听自己的身体 100

设定目标 104

应对疾病 106

过度训练 108

最后几周和训练量逐渐减少 112

第三部分

马拉松跑步比赛准备

赛前计划 118
关注天气 120
比赛前几小时 122
比赛日的心理学 124
比赛日的营养 126
比赛日的补水 128
应对比赛日 130
比赛日的策略 134
第四部分
马拉松的赛后恢复
马拉松跑步比赛后的注意事项 140
恢复的实际步骤 142
第五部分
新的马拉松跑步挑战
下一步该做什么？ 146
马拉松大满贯 148
为科学打造的马拉松 150
超级马拉松 152
第六部分
智慧马拉松的实用资源
马拉松跑步成绩提高1%的100种策略 158
基础训练计划 166
高级训练计划 168
训练日历 170
马拉松简史 172
一些有用的表格 174
马拉松跑步的误区
不是每个人都适合跑马拉松 8
训练的全部即长距离慢跑 8
不可以被超越 21
为了超越自我而进行的马拉松训练 21
马拉松跑步全部依赖于意志 35
跑步者体形越小跑速越快 37
马拉松跑步者更快变老 43
你需要一种完美的跑步姿势 43
女性能够比男性更好地应对马拉松 45
马拉松需要花费6个月的时间进行训练 47
每周你必须训练5~6天 51
每周你需要跑40~50英里 52
马拉松训练是无聊的 73
如果出现伤病，必须退出马拉松 75
如果我可以跑完20英里，那么我就可以跑完马拉松 85
跑马拉松可以减重 85
马拉松跑对你有害 101
心率监测必不可少 103
每年跑马拉松的次数不应该多于2~3次 111
乳酸导致赛后疼痛 111
严禁饮酒 115
比赛日前尽可能多吃碳水化合物 115
你必须使用能量胶 132
我需要完美的起跑来取得优异的成绩 133
鼻条可以帮助我呼吸 135
岔气意味着停止 136
你不能步行并管理好马拉松时间 137

快跑比慢跑消耗的卡路里多 137
 服用盐水可以治疗痉挛 153
 当有撞墙的感觉时，说明你的能量已经耗尽 155
 [\(收起\)](#)

[智慧马拉松_下载链接1](#)

标签

- 跑步
- 马拉松
- 运动健康
- akb
- Psych

评论

[智慧马拉松_下载链接1](#)

书评

[智慧马拉松_下载链接1](#)