

《画说跑步那些事》

图书基本信息

书名：《画说跑步那些事》

13位ISBN编号：9787111508750

出版时间：2015-9-1

作者：陈大威

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《画说跑步那些事》

内容概要

《画说跑步那些事》是为初级跑者定制的知识型绘本，通过简单明了的图像、图示配以简单文字，描述跑步中方方面面的问题，如跑步的目的、装备、热身、跑姿、训练法、心态、饮食，等等。图文并茂、化繁为简，用轻松愉快的方式传递科学的跑步知识。

《画说跑步那些事》

作者简介

陈大威

跨界设计师、游戏制作人、美术总监、科普绘本类作家、马拉松跑者。
著有《画说中国历代甲冑》《画说跑步那些事》等作品。

书籍目录

推荐序/前言
为什么开始跑步？
准备装备
跑步场地
何时去跑？
跑前热身
跑够时长
慢慢慢
跑步时的呼吸
跑姿
跑步训练方法
跑后拉伸
耐力、柔韧、力量
饮水
饮食
特殊状况
跑步安全
跑者礼仪
跑者心态
致谢

精彩短评

- 1、自己的书，抢个沙发~哈哈
- 2、插图非常可爱，书很有趣，重点是get到了许多新东西。
- 3、读起来很轻松，入门级，很好接受，理解，并被记住。
- 4、小学低年级也能看懂的跑步入门书，不愧为“画说”。原来护腕跑步时是用来擦汗和鼻涕的。长姿势了。
- 5、图简单易懂
- 6、通俗易懂，在微信公众号中奖得的，很开心~
- 7、一个多小时就能读完。非常地通俗易懂。跑了一个月了，才发现自己并不够科学，或者说是，仍在学习跑步的路上。很好的书
- 8、初级跑者该知道的三件事：装备、如何慢慢开始跑的计划、正确的跑步流程和姿势
- 9、初学者增长知识
- 10、非常棒的一本书，通俗易通，便于记忆。准备入手一本收藏
- 11、具有指导意义，对跑步初学者来说帮助很大
- 12、一般吧。都是些非常基础的东西。
- 13、简单易懂，很不错
- 14、简单易懂轻松
- 15、简单有趣，跑步没带纸巾于是有了人生第一次翻垃圾桶的经历也是萌
- 16、又谁读过这本书，里面推荐的鞋子，我忘拍照了
- 17、特别简洁明了，我的疑惑也一一有解答。
- 18、众筹买的，内容确实是偏入门、初级的，大部分是画，有些地方多少也会觉得有些水份，一个多小时就翻完了。个人觉得知识性还可以再加强一些。
- 19、四十分钟翻完了，文图结合，初级跑步者可以看看。书中总结了六大跑步者型格：1严肃型：严格训练，控制饮食，只为更好成绩；2孔雀型：爱自拍爱炫，各大品牌APP的推广大使；3报复型：曾遭到前任嫌弃外形而抛弃，“让前任后悔”成为跑步主要动力；4吃货型：为了吃喝无负担，一边尝尽天下美食，一边努力跑步；5旅游型：借助参加各地的比赛顺便游山玩水；6独狼型：自己跑自己的，不掺杂其他跑步意外的因素。
- 20、作为入门的科普读物，有一定的专业性，趣味性。图都丑萌丑萌的。
- 21、通俗易懂
- 22、不错的健身作品
- 23、新手看看，对跑步有个概况，还是挺易懂有用
- 24、很可爱的书，让你对跑步有个初步了解
- 25、入门科普 跑前读了 没想到一个800米从来不及格的我有一天也可以坚持跑下来4km TVT 再接再厉
- 26、对于初级跑者来说，这本书还是比较有意思的，不知道性价比咋样，其实文字更重要。
- 27、很不错。用搞笑的漫画和让人易懂的语言来讲述跑步的事。
- 28、还不错哦~ 大概因为是初级生 所以觉得还是学到不少知识的~ 而且有趣的图配专业的话 1h就可以搞定~ 和在微博上读关于跑步的九宫格也很像 不长但很有内容~ 三星半~
- 29、就基礎 給自己接下來的減肥道路預熱用的 有get到新東西 比如拉伸不用抖(。然後不知道是不是因為我看的多看電子版所以排版很爛?
- 30、画的画很有意思，但是实际的内容有点少，不过内容基本都在点上，非常适合入门跑者。
- 31、用简单是漫画很好的讲解了关于跑步最为基础的知识，入门的好书，对我没啥意义了。看这个有点耽误时间。
- 32、在书店十五分钟读完了.....也算有收获
- 33、入门书。但是一些观点都提到了，比如前脚掌着地的优点，跑前跑后的热身重要性，每次跑步至少达到40分钟，这都挺好。读起来很轻松。
- 34、2016-32:图文并茂 通俗易懂 适合初级跑者 我会参考一下推荐跑鞋部分
- 35、成为一名合格的跑者，一路跑下去
- 36、对跑步新手很有用

《画说跑步那些事》

- 37、诚品书店半小时翻完，就这样，还行吧，里面谈到了如何休息，如何做准备活动（只需要热身不需要刻意拉伸）和跑步姿势略前倾包括场地、跑鞋选择的问题。
- 38、有趣
- 39、挺好的一本跑步入门书，业余跑者完全可以根据书上的进行日常锻炼。
- 40、简单易懂
- 41、非常好懂圖文並茂的跑步指南，說一千道一萬，說跑就跑，越跑越快樂。
- 42、徐图借 1306看 <https://book.douban.com/review/8295532/>
- 43、包含了新手跑步装备的推荐.....跑步姿势，呼吸，距离，心态等各个方面，简单易读，不过瞬间打消了我跑步的念头，一笔跑步装备的投入噢.....慢慢来慢慢来，需要的时候再买来参考
- 44、这本书的特点是亲近，简单，准确。虽然大部分信息都是那样，那画得也简单明了。

1、跑步是一件快乐的事，要在快乐中一点一滴的提升能力。起初我也认为每个人天生就会跑，不需要什么门槛，所以开始时我没有做任何的准备功课就去跑了。当我跑2公里左右时，就感到自己喘不上气、整条腿酸胀沉重、胸腔胀的就要爆了，感觉自己就要窒息过去，现在看显然当时没有经验的我是跑的过快了。再后来，加上跑姿不正确，还得了胫骨骨膜炎。经过不少弯路但也总算熬过了起步阶段，距离也由2公里提升到5公里。当有天跑着跑着我发现本来累的要命的身体突然变得轻松起来，跑起来非常带劲。回去一查，发现是跑步30分钟后内啡肽释放的结果，从此我对获取跑步的知识越来越感兴趣。后来我从网络、书籍、以及与跑界大咖们的交流中慢慢学习、总结、积累经验，制定训练计划，严格按照训练计划执行，终于完成了自己的全程马拉松。现在回想一下，如果在跑步前就去了解一些知识会少走很多弯路。所以，我觉得有必要为准备开始跑步的朋友们做一本好玩的、简单易懂的跑步漫画书，方便刚刚跑步的朋友随手翻翻找到自己遇到的问题。作为跑步新人，作者经验有限，完全是从跑步新手的角度去聊跑步，一定还有很多没有讲到地方以及一些谬误，还望各位跑友指正。

2、上学时的跑步，原来都跑错了。高中三年，跑了三年。那时候班主任鼓励我们，说跑一月二月都没什么大不了的，坚持跑一年肯定了不起，效果会非常明显。老班自己不跑，自然也不知道跑步的方向和技巧。只是他懂得运动对于我们这样整天坐着的学生，肯定是大有好处的。可是那时候我们年轻气盛，每天跑了都很难受，早读的时候都有些虚脱。又因为吃的不太好，营养也不怎样，所以当年的跑步以失败告终。那时候大家都比着跑，哪里知道刚开始的时候要控制速度的问题啊。上大学的时候也有晨跑，每天一大群人围在大操场转圈，时长为半小时。因为人太多，跑的时候也很难受。后来也看到有的跑跳爱好者在晚自习后绕操场跑步，也有的是陪女朋友一起跑。因为这不是学校的强制要求，我居然没有去试试。原来这才是比较享受的事儿。《画说跑步那些事》中，作者说的方法还是很有道理的。首先不要关注跑了多远，而是要跑够时长。刚开始跑步，一定要慢跑，千万别跑太猛，要小步伐慢跑，跑累了还可以改成慢走，只是不要停下来。因跑步一定是一个循序渐进的过程，心肺和呼吸都得有个适应的过程。以健身、减重、缓解压力、改善心情为目的的跑步，都要跑到40分钟以上才能见效，若能打到1小时效果更佳。现在发现人们开始重视健康了。在街头经常看到暴走队伍，整齐划一，属于快走，也属于慢跑吧。看着好像大家走的不怎么快，跟了几次居然发现刚开始能跟上，一会就跟不上了。《画说跑步那些事》用漫画来讲跑步这些事，画的很可爱，非常可爱，看了就心情太好。我要想一想，在城市里，如何营造一下可以长久跑步的事姑娘儿。新闻上刚爆出，夜跑女教师被害了，阴影啊。

3、原来跑步还有这么多名堂啊！作为一个土鳖，我表示我在翻开这本书的时候惊呆了，我本以为跑步不就是穿上鞋就开始跑的么，原来里面居然还有这么多需要注意的地方啊！土鳖再次表示受教了！现在跑步是一种时尚是一种热潮，朋友圈里大家在玩日行一万步，偶尔我也能做到，但大多数情况下我只能走四五千步，由此可见锻炼的力度是大大的不够的，现如今，健身是一种风尚，不健身感觉都跟不上时代一样。作为其中技术门槛最低，需要的消费也相对较低的一种比较适宜推广的运动形式——跑步就成为大家的首选对象。记得各地的趁早小组也在纷纷开始不同的跑步项目，特别健康特别想上。我不知道会和我一样翻开这本书的人都是一些什么层次的锻炼者，我是最基层的那种，很多时候连日行一万步都做不到，现在冬天到了，就更想着怎么宅在家烤火取暖了。对于我们这一类的人，我想最重要和最基本的就是跑起来动起来，不要再做沙发土豆了，根据书中的建议，我们需要做哪些事情了？这本用画的书真是简明易懂，而且读起来不会花费你超过两个小时的时间，必读哦！工欲善其事，必先利其器！第一步就是买装备了，第一个就是鞋子啦，书中介绍了不少运动鞋的品牌，针对不同层次的锻炼者有不同的建议，对于我这种入门级选手来说，个人是觉得只要是一双方便舒服的鞋就够了，然后衣服什么的，看你追求咯，如果不是追求专业，漂亮也是蛮重要的嘛是不是？然后还有各种包啊，水壶之类的东西，适合自己就好了！书上说了，跑步并不是要跑多远，而是跑够时长，对呀，我们不是要和谁比赛，我们的目的是为了锻炼身体，所以跑够时长会比速度来得重要！然后就是在跑步中需要注意的一些东西，比如重心的掌握，比如跑步前的准备工作，跑步后的拉伸，跑步时的呼吸等等等等！跑步作为最便宜却又能锻炼全身，如果不讲究，其实可以全无投资的一种健身方式正在成为热潮，村上春树写书说当我说跑步的时候我在说什么，他一边跑步一边写作，然后举世闻名，豆瓣上还有一个知名的红人meiya，也是通过她的文章，她说她如何跑步我知道了原来跑步是件如此美妙的事情，跑步可以带给人这么大的改变。突然感觉自己再也坐不住了，奔跑吧，少年！

4、有人说：“如果你想把一件枯燥的事情让更多的人参与进来，那你就把它变成一项比赛吧。”过去我不是很理解这句话，自从有了运动类社交APP之后，我便懂了。夜跑就是这么流行起来的，尤其是这两年，你的数据库里没个几百公里的记录，你都不好意思见人。我和姐妹淘Rita就是在这样的压力之下，决定开跑的。我记得正式夜跑的第一天，我花了一个下午时间百度各种看似很弱智的常识问题：怎么带水？手机、钥匙、纸巾怎么拿？第一次跑多少公里最佳……特别是身为女生，忽然间不带包出门，非常不习惯。跑了两天之后，问题又来了：不是说运动后有助于睡眠吗？为何我俩都失眠了？有朋友说可能是我们刚开始跑太兴奋了，也可能是跑步时间太晚。总之，我们始终没找到正确解答。而这本《画说跑步那些事》，正好适合我们这样的菜鸟级跑者，一本图文解说式入门指南。作者从四个方面来指导新手们如何正确的跑步，同时标识出大多数人错误跑步的图示。首先，我们要明白自己跑步的契机。跑步可以减肥、抗压、增强心肺、挑战自我等各项好处。找到可以让自己坚持的动机，而不是像我这般为了跑而跑，所以才犯了很多错，吃力不讨好，白跑了。然后，认真做好跑前准备。跑前准备包括装备选择、注意事项以及热身运动。装备除了合适的服饰以外，就是我上文提到的如何带水、手机之类的琐碎问题。有一次在《锵锵三人行》上看到冯唐穿着五指鞋上节目，窦文涛还调侃他的专业性。看了这本书，我才知道那是超级跑者才能驾驭的鞋，初跑者还得根据自身条件选一双合适的跑鞋才好。而跑前热身是为了让身体进入最佳状态，避免跑步时拉伤胫骨。接下来就是正式开跑了。跑步时，呼吸是关键。我就是一直做不好这点，才很容易就跑得气喘吁吁。跑姿和速度的把控也尤为重要，书里有步幅和步频的详细讲解。除此之外，户外跑时我们还得主义跑者间的礼仪，当然还有注意安全最重要。最后，做好跑后拉伸和心态调节吧。上学时候，体育老师总是吓唬我们：“跑完不压腿，小心变成大象腿。”其实是因为跑后肌肉会变得僵硬，如果不做拉伸活动让其舒缓，便难以恢复原始状态。至于跑者的心态，想想电影《阿甘正传》吧，别在意别人的眼光，只管向前奔跑吧。跑步是一种动态，而文字是静态。光看字，一些术语和动作的描绘根据每个读者的理解能力可能会有偏差，但是配上图画就简单明了许多。

5、跑步是门技术活——读《画说跑步那些事》有感文/岸晓风在人类几十万年繁衍生息的历史中，我敢断言，跑步几乎从来没有变成一种学问。原始人没有，奴隶社会没有，封建社会没有，但是现在有。随着生活水平的不断提高，人们已经不满足于一般意义上跑步了，跑步已经变成了一种学问，这估计是是我们的祖先做梦都想不到的。说到这里，我们有必要对跑步“陌生”化一下。跑步的定义是指陆生动物使用足部移动。它在运动上的定义是一种步伐，双脚不会同一时间碰到地面。它亦可以是一种有氧的运动或厌氧的运动。跑步锻炼是人们最常采用的一种身体锻炼方式，这主要是因为跑步技术要求简单，无需特殊的场地、服装或器械。无论在运动场上或在马路上，甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。各人可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。为了强身健体！乍看起来，似乎跑步是一件很简单事情。但是《画说跑步那些事》却真真切切的告诉我们，跑步不是我们想象的那么简单，跑步是科学，更是一门技术活。正如书中引用的一句名言：“跑步人类的本能的这种观念，掩盖了它是一种技能，需要后天学习的事实。”口说无凭。大家也许都有这样的体会。某一天，我们决定下楼去跑步，稍微做一下准备工作，或者根本没意识是到要做准备工作（原始人从来不做准备工作，但是我们同他们的身体素质不可同日而语），当我们跑到2公里或者更多的时候，我们会感觉到明显的上气不接下气，腿会酸胀疼痛，或者直接改成“走路”了。所以说，跑步也不是一件轻松的事情，但是这本书告诉我们，非也，是我们没有掌握必要的技巧。本书的脉络是非常清晰的，为什么要跑步？要准备哪些装备、哪些跑步场地好、什么时候跑步最合适？时间多少为宜？怎么调节呼吸？怎么训练，甚至如何安排饮食、如何主义安全、如何应对突发状况、如何注意跑步礼仪都想到了。更重要是，作者通过“图文并茂”的形式展现本书，让我们在轻松、愉悦、形象的感觉中意外而又自然的学到了跑步的专业知识。所以，我们有可以说，看过这本书后，你不参加“跑步”大军都是很难的事情。不信，我们等着瞧！

6、作者在书中说，对于刚刚开始跑步的人来说，最容易出现两大问题：跑得太远和跑得太快。这恰恰就是我现在的问题，所以常常觉得跑一会儿就跑不动了，很难坚持下去。根据作者的方法，首先不要关注跑多少公里，而是要跑够时长。以健身、减重、缓解压力、改善心情为目的的跑步，都要跑到40分钟以上才能见效，若能打到1小时效果更佳。再就是，刚开始跑步，一定要“慢~慢~慢”，要小步伐慢跑，跑得累了还可以改成慢走，只是不要停下来。跑步一定是一个循序渐进的过程。根据这两点建议，跑步变得没那么有压力，渐渐开始有乐趣了。

7、这是一本很简单的书，这又是一本超级全面的书，这就是手把手教你如何开始跑步的一本书。先

说跑步，一项简单实惠又能全面锻炼身体的运动。简单，提腿摆胳膊跑就行了；实惠，不需要专门的场地，在空旷的马路、公园都可以实施这项活动。跑步锻炼的是全身，所以很多人把跑步当做一项的运动。但这又不是一项简单的运动，没读这本书还真不清楚，跑步也有许多的注意事项，要跑的健康、跑的长远。再说这本书，全方位无死角从各个方面来讲跑步。偏偏又不是那种方法论的长篇文章，而是用很简洁的文字配上插图，直观明了。跑前。很多人工作一天很累下班回家一点也不想动弹。那么该如何开始跑步呢？看第一篇章：身材变形啦、身体很多毛病超级难受呀、有可能猝死哦，各种理由配上惟妙惟肖的插图，很有说服力。为了曼妙身材、为了长寿生命，让我们动起来跑起来吧！后续紧跟就介绍跑步专用装备。江湖四大跑鞋品牌，如何根据不同脚型选择不同跑鞋，同时还要配备全套的帽子、眼镜、专业跑步运动服等等。选择对了，更加有助于你开跑！跑中。不同的跑步场地，适合不同的人，有着不同的优缺点。山地、海滩、公园，书中用星级来表示不同场地的不同优缺点，从平坦、稳定等多方面来对比。跑步过程中的呼吸方法、每天适合的跑步时间、不同人的不同跑步姿势，面面俱到，应有尽有。有跑步习惯的，通过本书可以了解更多专业的跑步知识，更好的跑步；从未跑过步的，通过这本书打好理论基础，开跑更加事半功倍！跑后。初次跑步后身体会不舒适，长时间跑步身体也难免会出现不同小症状，书中有全面的应对方法。跑前的热身准备、跑后的拉伸锻炼等，书中都有涉及，仍是用简单的文字配上简洁的图，易学又易记。循序渐进的晋级训练，饮食饮水等方面的注意事项，甚至还有跑步礼仪的普及，只有你想不到，没有书中讲不到！书中涉及跑步方面的知识，真的是太精细、太全面了，是一本跑步的全方位攻略指南。我以前的锻炼方式是快步走，跑步实在是跑不起来，慢跑几步就停下改为走。现在有这本指南，何愁我跑不起来呀！

8、正如书中说胡，跑步是一件快乐的事，要在快乐中一点一滴地提升能力。我也是一个喜欢跑步的人。跑步时，我喜欢听见自己呼吸和心跳加快的声音，跑步时，我喜欢热血沸腾的感觉，跑步时，我喜欢忘记杂念，只注重自己脚步的感觉。跑步，让我们忘记烦恼，重新找回自己的目标，从运动到思维，从生理到心理，让我们能够跨越一道道障碍。《画说跑步那些事》是为跑步新人定制的趣味绘本，通过简洁易懂的图像、图示配以简单文字，描述关于跑步的各种问题，包括跑步的目的、装备、热身、跑姿、训练法、心态、饮食，等等。图片与文字搭配、化繁为简，用轻松愉快的方式向我们讲述科学的跑步知识。正如作者所说，现在回想一下，如果在跑步前就去了解一些知识会少走很多弯路。跑步，也是需要科学的装备，方式方法的。怎样去呼吸，怎样做准备活动，怎样饮水饮食，需要怎样的心态，都是我们需要注意的。只有严格按照科学的方法进行训练，养成良好的习惯，才能使跑步发挥它的作用。才能让跑步更加持久，有益。比如仅仅是饮水这一各环节，作者就告诉我们，应该怎样喝水，应该喝什么样的水，什么时间喝水。再比如，关于跑步的心态，作者说，不要受比你快的人影响，不要和别人比较，保持平常心。不逞强，感到不适就放慢或者停止。图画黄白的设计，有趣的小插画，让我们对跑步认识更加直观。这种方式也更有利于我们眼睛，看起来更加舒适。当我们谈论跑步时，应该更多地谈论如何科学的进行跑步，使我们的身体更加接受这种运动方式。跑步着，快乐着。

9、拿到《话说跑步那些事》这本书时，我先看了目录，发现有跑者礼仪和跑者心态两个标题，顿时好奇心生长起来了，这跟我所理解的跑不一样吗？跑者心态吧，可以理解，难道跑步还要有礼仪？带着这份无知开始倒读本书。看了跑者礼仪和跑者心态，内容并不复杂，跑者礼仪主要体现在礼貌、谦让方面，因为跑步是室外运动，常常出现在公共场合，礼仪当然还是有必要的：慢速靠右，快速靠左，这个适用于很多场合，比如公共场合的上下楼梯，也符合基本的交通规则；跑者心态，主要针对是否能坚持，针对性的给予建议，毕竟跑步者并不多见，难免会被路人多看两眼，或者夹带被议论两句，跑步不能作为参赛的心态，毕竟跑步的坚持不只是体力上的付出，更是需要精神上的信念强大起来。很喜欢把强健身体，却需要坚持的一项运动轻松化，跑步的好处知道者并不少，难以坚持才是普遍结果。书中有个漫画定型为一个鸭梨型人物形象，印象中能够潇洒地跑的，都是些身形矫健，外形较酷的形象，书中以鸭梨型的人物跑完此生怕也难达那种境地。可是，这个形象，很像经典的动漫形象巴巴爸爸，可爱，风趣。即便身材快要变成蛋，也可以跑起来。因为人体极具可塑性，就像书中的漫画显示，犹如口香糖一般的可塑质地，只要跑还是可以从蛋变回人形的。还有跑可以抗抑郁，看了这些我觉得我该跑跑了呢。如果能够作为一项坚持的运动，那么这本书主要帮您做一些必要的心理准备，当然也有物质的，现在哪项活动都配备了先进装备，单单在跑鞋方面就让我大开眼界，原来你跑步的姿势决定你穿什么跑鞋。想当初我们上学那个年代，回力跑完学生时代，在就在后期鞋子样式有了新花样，哪能与现在相比。鞋是基础，衣服、帽子、眼镜、甚至口罩、头灯、水壶，这都是现代化环

境带来的变化，比如现在跑步已经不能只提倡晨跑了，现在的工薪阶层下班晚，吃饭晚、睡觉自然晚，晨跑时间只能被睡眠挤占。白领还是比较注重健身的，健身卡一打一打的。当然对于室内跑，书中也有详说细述。那最重要的还有一项，是什么时候跑，时间就像海绵里的水，只要去挤总还是有的，按照这个原则开始寻找发现吧。互联网已经把整段的时间打破，干什么都要适应碎片化时间，何况跑步，寻找吧，想跑的亲们。这本书比较小，内容简介切入要点，把不同的跑和跑的不同画出写明，这让我感觉，假如有人提供给作者自己的生活工作规律，作者便能为他私人订制出一套科学安全的健康跑步法，因为作者除了设计师的职业，还是位马拉松跑者，跑也是他的强项哦！

10、跑步，实在觉得是一件再简单不过的事情了，只要你快速迈开双腿就好。为了赶时间，我们会跑起来。从小学到大学，每每体育课，都要求大家要跑一跑。可是跑了这么多年，你对跑步又真正了解多少呢？尤其是最近两年，大家都在朋友圈里晒跑步记录，似乎大家都是爱上了跑步，但是真正会跑步的人有多少呢？陈大威的《画说跑步那些事》就是一本跑步指南，他用漫画的形式并配以简洁生动的文字说明，对跑步的目的、跑步装备、跑前准备、跑步的功能、跑步的心态、跑步的正确方法以及科学训练的方法等等各方面，进行了科学而又准确的阐述，使读者一目了然，并能在短期内阅读完本书和理解要领。书中让我感受最深的有两点。一是速度不重要，要跑够时长才重要。对于刚刚开始跑步的人来说，最容易出现两大问题是跑得太远和跑得太快。大威告诉我们，无论是以健身、减重，还是缓解压力、改善心情为目的的跑步，都要跑到40分钟以上才能见效，若能达到1小时效果更佳。这是因为跑步30分钟之内，身体消耗的是糖原，只有跑步30分钟之后，糖原大量消耗，慢慢变得不足，这是身体就开始调动脂肪作为燃料来提供能量，这时才真正开始起到减脂的作用。而且，跑步30分钟之后，身体还会同时释放出多巴胺、内啡肽、血清素三种天然化学元素，会给跑者带来抗抑郁、抗压力、调节心情、积极乐观的效果。二是跑者礼仪。还真是第一次听说跑步时候还有礼仪，不过，看完之后，也瞬间明白，跑步礼仪，也是平时自身礼貌的一种体现。比如，多人一起跑时，不要一字排开，尽量让出通道给别人使用；竖起拇指为其它跑者点“赞”，以示鼓励；跑步时，不要突然并到其它跑者的前面，这样既危险又无礼；慢速跑者尽量靠右，把左侧留给快速通过的跑者等等。看完这本书，你会对跑步更加关心，按照正确的科学的方法，制定科学的计划，你会跑的更健康，更能体会到跑步的乐趣。

章节试读

1、《画说跑步那些事》的笔记-第2页

很多开始跑步的人认为跑鞋越轻越好，这是个误区，轻量级跑鞋并不适合新手，甚至对大体重者来说是危险。

尽管我现在还不是一个资深的跑步者，但对于跑鞋这点，我是非常赞同的。由于在学校的时候，比较喜欢运动，也经常会去跑几圈，这个过程中，我发现了，一双适合自己的跑鞋，不仅跑起来轻松舒服，更重要的是，不会让自己的脚部轻易收到损害。所以，无论跑步是一个怎么省钱的运动，一双质量良好的又适合自己的跑鞋是不能省的哦。

2、《画说跑步那些事》的笔记-第29页

选择跑步衣裤的关键不是“吸”而是“排”。所以不要选择纯棉质地的衣裤，而是要选择速干性材料的衣裤。

3、《画说跑步那些事》的笔记-第151页

拉伸有助于缓解肌肉紧张，使身体更加放松，有注意预防肌肉扭伤等运动损伤，同时可以提高身体柔韧性。

《画说跑步那些事》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com