

《不跑会死》

图书基本信息

书名：《不跑会死》

13位ISBN编号：9787502045791

出版时间：2014-7-1

作者：宋歌

页数：200

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

《不跑会死》

内容概要

微信转发过亿的跑步书《跑步入门指南》！国内最知名、会员数最多的跑步门户网站——《跑步圣经网》创始人亲自审核并作推荐序！

2类最受跑者青睐的跑步姿势，14种拉伸+5种静态训练动作；8种常见跑步伤害的预防与治疗，4大跑步训练方法；74个跑者都想知道的问题解答，17条连老跑友都可能存在的误区；8大城市知名跑点介绍，20个知名马拉松赛事点评；跑步圈备受关注的论坛、微信、微博……无论你想做“独行侠”还是“约跑族”，都能迅速找到跑步的乐趣和归属感，从容面对跑步中可能出现的各种问题！

中国跑者自己的《跑步圣经》！

最全最实用的中国跑者必知！

中国跑步圣经、益跑网、光明乐跑论坛联袂推荐！

专为跑步新手打造的8周训练计划，只要你能走，就能跑起来！

本书由微信、微博、各大论坛疯狂转载的热门帖《跑步入门指南》作者宋歌（Dexter S）编著，国内最知名、会员数最多的跑步门户网站之一——《跑步圣经网》创始人李福仁（最后的神）审核，是一本专门写给中国跑者的指南书。

本书站在中国跑者的角度，全面介绍了我们为什么要跑步、如何跑步对身体更好、如何预防和应对运动伤害、怎样为自己制定科学的跑步计划、如何选择跑步装备等跑者必知的各种问题，还附有多位跑者的励志日记，为你呈现最真实的中国跑者世界。本书还特别罗列出能让中国跑者迅速找到跑步组织的各种平台，无论是论坛、微信、微博，还是各大城市的知名跑点，只要你想开始跑步，绝对能够带给你强烈的归属感，让你跑得起来，更跑得下去！

《不跑会死》

作者简介

作者：宋歌（Dexter S）

豆瓣超人气跑者，其热门帖《跑步入门指南》引发微信、微博、论坛等各大网络公众平台疯狂转载！影响百万人开始跑步，掀起了新一轮跑步热潮！

审核：李福仁（最后的神）

国内最知名、会员数最多的跑步门户网站——《跑步圣经网》创始人。

书籍目录

第1章 跑步让你找到更好的自己

一、跑步的好处说也说不完

- 1.跑步让你告别臃肿的身材
- 2.跑步提高心肺能力，预防心血管疾病
- 3.跑步舒缓情绪、释放压力
- 4.跑步让你更自信
- 5.跑步让你做事更有计划，治愈拖延症
- 6.跑步让你的感觉更敏锐
- 7.跑步带给你的其他好处

二、那些跑步中要抵御的影响

- 1.要抵御厌倦心理
- 2.要抵御伤痛
- 3.要抵御异样的目光，甚至是嘲讽

三、每个入门跑者都想知道的

- Q1开启跑步人生前，我需要做什么准备？
- Q2慢跑到底要多慢？
- Q3我的血压偏低，可以跑步吗？
- Q4我很胖，可以跑步吗？
- Q5如何判断自己的运动状态是有氧还是无氧？
- Q6我的血压偏高，可以跑步吗？
- Q7跑步好还是游泳好？
- Q8每次跑多长时间比较好？
- Q9平时心率就很快，可以跑步吗？
- Q10我有乙肝，能跑步吗？
- Q11我有糖尿病，能跑步吗？
- Q12都说跑步能减肥，我太瘦了还能跑步吗？
- Q13感觉跑腻了的时候怎么办？

连老跑友都有可能存在的误区

第2章 迈开第一步，你会越跑越轻松

一、姿势错了跑不远

- 1.要开始跑步，先学会放松
- 2.跑不动是因为没找到合适的摆臂幅度
- 3.用鼻子呼吸能避免岔气
- 4.用蹬地的力量推动身体向前
- 5.女生和入门跑者适合用全脚掌跑法
- 6.进阶跑者可以用前脚掌跑法
- 7.还没有足够能力跑？那就从快走开始吧
- 8.速度、步幅、步频间的关系

二、为了跑得更久，必须让身体做好准备

- 1.跑步前热身，唤醒你的身体
- 2.跑步后拉伸，放松你的肌肉
- 3.核心肌肉训练，拥有修长线条的关键

三、什么时候跑步最适合

- 1.一天当中最适合跑步的时间
- 2.一年四季，跑者需要注意的问题

四、什么地点跑步最适合

- 1.草地

2. 塑胶跑道
3. 跑步机
4. 柏油路
5. 郊外或野外
6. 水泥路

五、一次完整的跑步过程

1. 热身
2. 跑步
3. 冷身
4. 按摩（可选）

六、每个入门跑者都想知道的

- Q1 女孩子跑步，会变萝卜腿吗？
- Q2 第一次跑完腿感觉很酸痛、很沉怎么办？
- Q3 跑步的时候想些什么？
- Q4 路跑遇到红绿灯怎么办？
- Q5 我刚开始跑步，经常放屁怎么办？
- Q6 不能跑步的时候，只做做拉伸有好处吗？
- Q7 跑步当中的呼吸问题？
- Q8 跑步的时候听音乐可以吗？有什么推荐？
- Q9 我是上班族，把跑步安排到什么时候合适呢？
- Q10 感冒或者发烧了还能跑步吗？
- Q11 空气很差还要户外跑吗？
- Q12 空腹跑步是不是更容易减肥？

连老跑友都有可能存在的误区

第3章 为了跑得更久，远离运动伤害

一、跑步中可能面对的伤痛

1. 腹痛
2. 崴脚
3. 抽筋

二、跑步后常见的运动损伤

1. 胫前痛
2. 跟腱炎
3. 应力性骨折
4. 足底筋膜炎
5. 跑步膝

三、每个入门跑者都想知道的

- Q1 开始跑步后要改变饮食习惯吗？
- Q2 跑步后下肢水肿，怎么办？
- Q3 怀孕了还能跑步吗？
- Q4 第一天跑步后浑身酸痛，是继续跑还是休息一下？
- Q5 跑步第二天走路时足外侧偏中间位置痛，怎么办？
- Q6 准备怀孕的人能跑步吗？
- Q7 为什么长时间跑步后会想吐？
- Q8 胸大对跑步会有影响吗？
- Q9 上初中前的小孩子可以跑步吗？跑量多少合适？
- Q10 感到疼痛怎么办？
- Q11 跑步会让女性乳房下垂吗？

连老跑友都有可能存在的误区

第4章 科学的训练计划让你顺利实现目标

一、没有训练计划就难以进步

- 1.为什么要制定训练计划
- 2.怎样科学地制定训练计划

二、入门级的训练方法

1. 0~10公里（2个月）
2. 10~18公里（2个月）
- 3.半程马拉松（2周）

三、MAF训练法

- 1.最大训练心率
- 2.自我评估
- 3.训练过程
4. MAF更适合哪些人
5. MAF需要注意的问题

四、LSD训练法

1. LSD训练法的优点
- 2.用怎样的速度跑LSD
- 3.为什么要慢慢跑
- 4.为什么要推荐LSD
- 5.一个国外的LSD训练计划表
6. LSD应当注意的问题

五、间歇跑训练法

- 1.短距离间歇训练
- 2.中距离间歇跑
- 3.变换距离间歇训练

六、跑步训练日志

- 1.简单的记录
- 2.阶段性记录

七、每个入门跑者都想知道的

Q1每周跑步的次数不一样可以吗？

Q2女生跑步会使胸部变小吗？

Q3跑步一定要按照时间或距离来确定结束吗？

跑累了就停可不可以？

Q4宿醉后能跑步吗？

Q5跑步的频率、距离有规定吗？

Q6为什么刚开始跑的时候小腿会变粗？

Q7我的身体能承受我越跑越快的速度吗？

Q8晚上跑步会引起失眠吗？

Q9生理期还能跑步吗？如果因此中断训练需要重新开始跑吗？

Q10彻底停跑会怎么样？

Q11爸爸妈妈跑步好不好？

Q12会越跑越壮吗？特别是女生？

连老跑友都有可能存在的误区

第5章 谈谈装备，为这些高科技的靓丽玩意也值得去跑

一、跑鞋大概是你能买到的最舒适的鞋

- 1.一双好的跑鞋能减少你受到的伤害
- 2.选跑鞋前要知道自己的脚型
- 3.体重与跑鞋级别的选择
- 4.写给新手买鞋的话
- 5.简单地推荐几双跑鞋

二、跑步衣物的选择标准不是“吸”而是“排”

- 1.根据温度一般分为三层穿衣
- 2.专业运动品牌服装介绍
- 3.我们是否需要一件压缩衣？
- 4.专业的裤子比上衣效果更明显

三、实时监测运动状态的心率表

- 1.心率表的作用
- 2.从入门到高端，介绍几款比较常见的心率表

四、让跑步数据化的可穿戴设备

1. Jawbone UP2
2. Fitbit Force
3. Nike+ FuelBand SE
- 4.咕咚智能手环2

五、其他跑步装备

- 1.臂带、腰包
- 2.头巾
- 3.手套
- 4.运动内衣
- 5.口罩

六、每个入门跑者都想知道的

- Q1不穿袜子跑步可以吗？
- Q2可以“穿着跑鞋走天下”吗？
- Q3“一双跑鞋跑天下”可以吗？
- Q4网购一双跑鞋怎么样？
- Q5跑步时用什么耳机听歌不容易掉？
- Q6什么样的跑鞋可以淘汰了？
- Q7有必要买穿戴设备吗？
- Q8我有扁平足，穿什么样的跑鞋合适？
- Q9在跑步机上跑步，跑多久比较好？
- Q10跑步的装备多久清洁一次？
- Q11跑步机的选择
- Q12跑步机是功能越多越好吗？
- Q13天气太冷或空气不好时跑步可以戴口罩吗？
- Q14在跑步机上跑的话，用哪种跑法比较适合？
- Q15在跑步机上跑是看电视比较好还是听歌比较好？

连老跑友都有可能存在的误区

第6章 跑者必须知道的那些事儿

一、那些你可以参加的马拉松

- 1.跑马拉松前必知的血泪经验
- 2.国内十大马拉松赛事
- 3.国际十大马拉松赛

二、有意思的小型比赛

- 1.跑不动？有徒步赛！
2. The Color Run
- 3.赞助商的中距离比赛

三、中国各城市重要的“约跑”场地

- 1.北京
- 2.深圳
- 3.广东

- 4.上海
- 5.天津
- 6.厦门
- 7.重庆
- 8.大连

四、用APP记录你每一步的足迹

1. Nike Running
2. Micoach
3. 咕咚运动
4. Runtastic
5. Endomondo

五、你不是一个人在跑步

- 1.跑步的人常去这些网站
- 2.跑步微信公众平台
- 3.值得关注的跑步微博

六、如何成为一个跑步达人

- 1.要善于分享
- 2.多提问多总结
- 3.利用网络的力量

七、每个入门跑者都想知道的

- Q1如何参加第一场马拉松比赛？
- Q2长跑过程中能喝水吗？
- Q3逆时针跑与顺时针跑有区别吗？
- Q4怎么约跑？
- Q5如何分享自己的成绩？
- Q6喝了酒还能跑步吗？
- Q7慢跑还是快跑？
- Q8下雨下雪天能跑步吗？
- Q9跑步会不会使月经量变大？
- Q10如何克服“不想去跑”的惰性心理？
- Q11跑者要多吃什么？

连老跑友都有可能存在的误区

第7章 从8周训练计划开始跑步人生

- 1.第1~2周
- 2.第3~4周
- 3.第5~6周
- 4.第7~8周
- 5.总结

体能活动适应能力问卷

《不跑会死》

精彩短评

- 1、适合有一定基础的跑友。讲的很全面。
国内国际10大赛事很吸引人
- 2、全面的入门书，时效性有点强
- 3、从个人体验和总结出来的跑步指南。比较适合跑步运动的新人阅读，作为普及版本挺合适。
面面俱到的讲了挺多方面的内容，限于篇幅和作者的经验，没有太多深度和技术性的内容。
- 4、昨天开年第一跑，满眼的嫩绿。去年的明天，广州已经阳光灿烂到，抵达友谊剧院的时候，我已经热得一身汗，满脸微笑又略带歉意地下了的土...每天我都在努力创造新的自己和希望，因我决不能像你那般懦弱..原本想要一起到达的地方，就让我先一个人到达吧。
- 5、实用，入门非常值得一看
- 6、了解一下，开始跑步，锻炼身体。
- 7、2015年11月29日读，2015-382。
- 8、还行，了解一下跑步的基本知识
- 9、一口气读完，解惑
- 10、还不错，各方面都介绍得蛮详细的，推荐初跑者看看..
- 11、各种基本概念注意事项都有
- 12、比较适合初跑者读，内容比较全面，也比较通俗。适合快读的~嗯，我得强化静态训练（核心肌肉群），克服惰性，爱上跑步
- 13、还不错，算是各方各面都讲到了。
- 14、入门级，比较实用，符合国情
- 15、入门刚好
- 16、是一本合格的宣传手册，无论是对在跑的还是想跑的。
- 17、还不错，可以借鉴一下
- 18、1.最大心率=220-年龄
2.慢跑维持在最大心率60%-80%
3.经济步频：180/分钟
4.跑后要拉伸，否则肌纤维会缩短，小腿弹性与延展性变差，会变粗
- 19、建议性还算可以，特别是运动前后的伸展有很大的建议性。还有跑姿的讲解。
- 20、适合新手的跑步书籍，新手可以一看
- 21、还可以吧
- 22、题目真是醉了，适合入门~
- 23、蛮实用的，很赞
- 24、算是对跑步的基础性介绍吧。除了第二章跑步基础和第三章避免伤害有些干货外，其他均是可读性很强偏重介绍，但没有深度的内容。大城市路线、装备、APP等可供参考，实际意义并不大。27日购于学校周末书市。20160328 读于归家火车上
- 25、这是我读的第一本跑步书，这几年跑步非常热，我这个人其实喜欢游泳多过跑步，因为生活环境的原因，现在只能选择跑步，这部书对于入门跑者而言不错，基本全部的基础知识都有介绍，全部属于小白扫盲级别，因为没看过其他跑步书，个人觉得这本书在你跑步前两天读就足够了，因为接下来就是，跑！
- 26、国人写的，比较亲切
- 27、一般般吧。里面有很多都是些啰嗦，实用的也就几章。
- 28、适合两年内的新人阅读
- 29、写的全而切实。初跑者读读很好，当然内容不会很深入。问答和常见wrong部分比较有特色
- 30、值得一跑。
- 31、主要学了跑步前和跑步后的热身。
- 32、挺不错的，跑步小白看看挺好
- 33、也是一本初学者的好跑步指导。1.每次跑步建议40分钟以上，或每次5公里，或每周3-5次。运动后

《不跑会死》

的前30分钟消耗糖，30分钟以后才消耗脂肪。运动前一定先慢跑3-5分钟再做拉伸；2.热身-拉伸-慢跑-冷身-拉伸-按摩(可无)，跑步受伤一般是没热身或姿势不对或跑鞋不对或场地不行等；3.最大心率=180-年龄。LSD：通过慢跑降低速度来提高跑步距离；4.装备：CW-X紧身衣系列，skins(思金斯)，UA(Under Armour)等，可以穿压缩跑裤，戴心率表也很重要。

34、对于初级跑步者来说很实用。要坚持跑下去还是需要一些知识做补充，避免伤痛做好防护。

35、很实用

36、加油！跑步！

37、还行。

38、对初跑者帮助比较大

39、打算跑步的，可以读一读，很专业。

40、大杂烩，但信息蛮全

41、健康人生，健康运动指南

42、适合入门，问答的方式也特别棒，非常浅显易懂。

43、有点扯，关于肝糖原肌糖原和向心力，你让一个纯种理科生看了怎么活下去嘛

44、方法论

45、初学者的福音，很多答案都是我在跑步初期苦苦搜寻的东西。看书后对于初学者可以在买装备和跑步姿势上少走弯路，庆幸自己才开始跑步半年，一切都还来得及。

46、一般般，感觉不是很专业。

47、入门级跑步书，涵盖了跑步这项运动的方方面面，从为啥跑步，怎么跑步，到应该注意什么问题等等，对我比较有用的点是装备、拉伸、预防受伤等方面的内容

48、粗略的看了一下，还行吧

49、大而不细，基本上我本来就知道

50、真的是非常入门...

《不跑会死》

精彩书评

《不跑会死》

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