

《初级跑者全书》

图书基本信息

书名：《初级跑者全书》

13位ISBN编号：9787517700753

10位ISBN编号：7517700758

出版时间：2013-12

出版社：中国发展出版社

作者：安比·波夫特

译者：益跑网编辑部

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

《初级跑者全书》

内容概要

《初级跑者全书》

精彩短评

- 1、不愧是RW主编写的，典型的美式鸡汤
- 2、3.5星，什么都有一点的入门书
- 3、不要在例行训练中与时赛跑，而应努力延长运动时间。如果能够有条理有步骤地去做一件事情，则世上无难事。
- 4、内容挺全面，但不像一本“书”
- 5、内容太浅显了一点，杂志水平。作者本来就是RW总编，针对对象群是那种入门级跑者。
- 6、HYJ跑步和别人眼光接触。只要出门就是最棒的。
- 7、其实这本书介绍的关于跑步的东西还是很全面的，但是西方色彩太过于浓重，与东方人的习惯不是很符合，所以给了3星，尤其是食物的提及。
- 8、很赞的一本书。很实用。。初级跑者的人看了绝对可以。更赞的是还有后面的训练计划。让初级可以轻松开跑。。。
- 9、为跑步蓄力!
- 10、自种自夸一把，3月份另一部跑步译著即将面世。
- 11、那谁送给那谁的。我也想拥有一本。
- 12、众多跑步指南里编译比较差劲的一本，配套也实在是太过随意。相信原作内容本身还是比较详实的，但中文版部分内容重复过多，前后矛盾，章节散乱。
- 13、初学者适用，比装B的跑步圣经好
- 14、对初跑者来说还不错。外国人写书就难免啰嗦，但是还是提供了一些有用信息。但是为啥我只记住了跑鞋的寿命只有600-800公里。另外，CCTV5为啥那么碍眼呢。
- 15、入门，80%有氧训练，20%力量训练，持之以恒，加油！
- 16、A little 生气，50闷买来一点也不喜欢，也不觉得用处大。期待它能提供伤病防止方法
- 17、跑步入门书
- 18、特别实用，攀岩之后跑的少了，之前跑步的时候这本书帮了不少忙，从零开始的一些基本知识、理念和技巧都有介绍到，适合初学者。

1、美国的跑步人口已达总人口的16%，中国不可同日而语，跑步书籍更是寥寥可数，更谈不上普及，不过这项最古老的运动正在中国大地上逐渐升温，这本集众跑者智慧的书有很多不错的知识、经验和建议。现把对我有用的内容摘抄如下。

- 1、第一部分为什么跑，书中竟然列举了47个理由，如跑步时最原始、最纯粹、最简单的运动方式；跑步让你每天感觉更好；跑步给你提供静默思考的时间；跑步是诚实的，你投入多少精力，就会收获多少回报。在这个复杂、功利的世界上，幸好跑步还是令人欣喜的单纯的事情。这些也是我跑步的原因，还有一条就是跑步让我自信，让我感觉自己有件非常人都能做的事，我还不是一无是处。
- 2、遗传学表明，母亲基因决定跑步水平。
- 3、每周超过两次的长距离越野跑也许会对肌肉和关节造成损伤，特别是下坡跑。
- 4、任何类型的体型都可以跑步，关键不在于你双腿的长短、肌肉的大小和脂肪的多少，体型不是问题。
- 5、能够确保顺利完成跑步的最好方式，运动心理学家们时常提醒运动员们要设想成功。
- 6、最好的跑步形式，首先要放松，其次，抬头挺胸地跑，不要前倾，也不要迈太大的步伐。
- 7、别忘了进行热身和放松运动。别把简单的伸展运动与充分的跑前热身混淆了。伸展运动一般不能让你出汗或是提高心率，而这些是热身运动才能做到的。一次适当的热身运动往往先作步行或慢跑，以使你的身体进入状态。我的建议是先快走5分钟，然后以轻松自在的配速跑步，不能将热身运动计算在跑步锻炼的时间内。跑步结束也不能突然停下来，你应该在慢步走上5分钟来使自己逐渐平静下来，然后才是伸展运动的最佳时间。
- 8、健康饮食，
 - 1、控制体重，赘肉过多会减慢你的跑步速度。
 - 2、训练前1小时或赛前两小时应减少进食。
 - 3、跑步前1小时应饮用240~480克的水或运动饮料，以防止脱水。
 - 9、你应该注重跑步里程的数量而非质量，只有当你在追求某个时间目标的时候，相应的强度练习才能派上用场。
 - 10、有时休息比跑步更重要，进行全身整体训练。
 - 11、除非你处在严寒气候下，否则跑步时上身所需的衣物不要超过两三件，下身不超过一两件。
 - 12、当涉及出汗率与补充水分所需水量的问题时，男性与女性的情况是完全不一样的。因为男性的平均体重要比女性重很多，肌肉也更发达，出的汗也更多，所以需要喝更多的水。或者反过来说，女性的出汗率比男性低，因此也就不需要喝那么多水。男女生理结构上的差异决定了女性比男性出的汗要少。
 - 13、脱水会削弱身体的性能，因为这一情况使得血液变浓，心脏效率降低，造成心跳加速、体温增高。对许多马拉松运动员来说，轻度脱水是一种正常而短暂的症状，不会对身体健康造成很大影响。与此相反，饮水过量有时却是致命的。低钠血症就是血液中钠的浓度过低，有时这是由饮水过量引起的，体内水分过多稀释了血液中的钠浓度。在某些极度严重的案例中，严重的低钠血症有可能会造成意识丧失，导致猝死。
 - 14、国际马拉松医学指导协会建议每一位马拉松选手每小时要喝270克到480克的流质体，绝对上限是每小时480克。
 - 15、觉得渴了再喝水。只有脱水情况占到体内水分总量的1%~2%时，你才会觉得口渴，这没有什么可怕的，“渴了再喝水”也没说错。要记住，身体具有在一定范围内对水分平衡进行精确调节的机制，一定要利用好它。进行高强度运动时要多喝水。跑步时不要喝太多水，尤其对女性而言。你可以每3公里喝一杯水，但不能每跑1.6公里就喝两杯水，那实在是太多了。
 - 16、每年给自己大约两次放假时间，每次1~2周，这样可以给你足够的休整恢复时间。在此期间，你可以骑自行车，进行一些家庭活动或是度假等等。之后，你将以无比良好的状态重新投入到跑步当中。别担心：在短时间休整中，你的状态是不会下降的。如果你担心自己体重会因此而增加，那么这段时间也不失为去健身房进行力量训练的好时机，你也可以每天轻松步行20分钟。
 - 17、每周跑步总里程达到或超过60公里的跑者，受伤的几率更大。当然，并不是说你每周跑量就不能超过60公里，很多人都能很好地应对这一问题。（此外，大多数马拉松训练计划也要求你每周进行超过60公里的跑量，但也只是偶尔才会这么做。）然而，从长远来看，提高训练质量才是解决问题的最好方法。
 - 18、芬克认为马拉松选手需要关注的是耐力和慢速跑训练，避免每隔几个月受一次伤的折磨。用你80%的比赛速度进行多数训练。例如，如果16公里比赛配速是5分/公里，那在训练时的配速就是6分15秒/公里。将比赛配速转换为训练配速的简便算法就是在比赛配速的基础上乘以1.25。如何提高耐力？慢慢训练，每天一次。即便是世界上耐力最好的跑者，也要经过7年时间的持续训练，才能达到耐力顶峰。所以，绝无捷径可走。
 - 19、为了使训练更有成效，皮尔斯每次训练时都设定一个具体的配速和里程目标。每周的三天分别是长距离跑、节奏跑和速度训练。
 - 20、如果想要在马拉松比赛中取得好成绩，那么在长距离训练中也要维持较快的速度。你需要做到：在长距离训练的后四分之一里程中提速，达到马拉松比赛速甚至是节奏跑的速度。
 - 21、减少跑步频率，增加每次跑步的距离。如果每周只安排三天跑步，你就有时间在每次训练间隔期间进行休整、恢复体力。你下次也许就能够跑得更远。

《初级跑者全书》

。在非跑步日，你可以进行游泳、骑自行车等交叉训练，去健身房进行力量训练，或是放松休息。22、跑者们需要的，是真正懂得跑步或是身为跑者的运动医学专家，不过，这种人太少了。23、物理治疗方法的基础是解剖学、生理学、运动机能学和生物力学。理疗师的工作包括两个方面：第一，将伤痛治好，使跑者能够继续跑步；第二，将人体视为是一个整体的、功能性的单位，找到伤病的根源，然后标本兼治。他们的治疗手段既包括动用如超声波和电刺激等高科技仪器的新式疗法，又不排斥冰敷与按摩等传统疗法。简而言之，物理治疗师是跑者的后勤保障人员，可以消除运动损伤带来的烦恼。24、激烈运动可以预防心脏病，中度运动更适合那些患有高血压的人群，力量训练可以提升跑步能力，想要避免肌肉酸痛，就不要喝酒。

《初级跑者全书》

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