

# 《全民跑步》

## 图书基本信息

# 《全民跑步》

## 内容概要

每一个幸福的家庭都拥有这样一本跑步书。

本书提供了大量信息，首先，在深度上不会让读者望而却步，书中提供了一种浅显易懂、易于学习的锻炼方式。第二部分介绍了真正无价的跑步解剖学和心理学。除此之外，本书还讲述了更深层次的内容，它教授跑步者如何使用这些信息来编制自己的训练进度表，为他们提供必要的营养建议，并介绍了为训练补充能量的方法。最后，将整本书与针对大多数跑步者的最终目标——比赛成绩而设计的实用方法结合起来。

# 《全民跑步》

## 作者简介

皮特·麦吉尔

《跑步时代》杂志和“2013年美国越野跑运动员大师赛”的高级作家和专栏作家。

他曾是美国史上年龄在50岁以上速度最快的5公里和10公里长跑运动员，现居住在加利福尼亚州的南帕萨迪纳市。

托马斯·施瓦兹

管理经营深受人们喜爱的网站“跑步区”。他是爱达荷州Meridian的一位运动心理学家兼教练。

梅丽莎·布雷耶

是《真正的食物》这本书的合著者，同时也是探索频道Treehugger.com网站的“绿色生活”专栏作家。她现居住在纽约市的布鲁克林区。

# 《全民跑步》

## 书籍目录

# 《全民跑步》

## 精彩短评

- 1、 还可以
- 2、 关于跑步的任何知识，都可以在这本书中找到。
- 3、 极好
- 4、 挺學術的，對於入門級的我來說過於專業，但有些不錯的建議，比如水上跑步之類。
- 5、 满满的都是干货，对于喜欢跑步，需要健康跑步的人很实用。

## 章节试读

### 1、《全民跑步》的笔记-第36页

说到塑造跑步型身体，总之一句话--欲速则不达。每个人都可以跑得很快、很远，或是很艰苦。结果通常是身体受损、生病、或者精疲力竭。相反，你应该为自己的锻炼做一个合理的规划，从而确保第二天以及未来的每一天还能再继续跑步。你必须把耐力和长期计划作为你的指导原则。放慢速度会让你更快实现自己的目标。越快反而根本无法达到预期目的。

### 2、《全民跑步》的笔记-第166页

切忌在制定新训练计划的同时节食。训练适应能力需要热量和营养物质，挨饿只会延缓从训练中恢复，耗尽训练能量，而且会是你的训练积极性降低。首先要保证身体健康，然后再决定你是否需要减肥。

### 3、《全民跑步》的笔记-第288页

损伤几乎总是带来新的生理压力。训练量增加太快，训练强度急剧增加，或者，像改变步幅那样发生机械变化，都会造成各种身体负担，从而导致损伤。就像远洋轮船一样。在感觉到危险之前逐渐随机应变，并使推力适当反向。

### 4、《全民跑步》的笔记-第38页

除非你增强肌肉训练，除非虚弱的肌纤维变得强壮、步幅稳定而且肌肉变得平衡，否则就没有充分做好艰苦训练的准备。在第一天肯定不能做好准备，甚至在第一或第二、第三个星期也不能做好准备。跑步不是跳跃运动，它是一步一步地迈进的运动。第一步是打好坚实的基础，从而增强那些支持你训练的肌肉。

在这一章中，我们将研究实现这一目标的三种方法：

跑步

抗阻力训练

拉伸和柔韧性

### 5、《全民跑步》的笔记-第81页

跑步会损伤膝盖吗？

不，跑步不会损伤你的膝盖。实际上，与久坐不运动相反，跑步有利于你的膝盖健康。我们先前看过斯坦福大学200年发表的30年研究，该研究发现，跑步者需要进行膝关节置换手术的概率要比普通人低7倍，恐怕还远不至这一数据。

### 6、《全民跑步》的笔记-第349页

8种健康的零食替代品

没有任何东西比零食毁掉你的减肥计划更迅速。零食太诱人了，它们在暗中左右着我们。可以为自己准备一些水果和蔬菜来抵挡零食的诱惑。（但说实话，芹菜根本无法代替你喜欢的薯条。）准备一些水果和蔬菜来抵御零食的诱惑是很容易建议的事。因而，如果生胡萝卜无法满足你的食欲，这里列出一些既有益健康又美味可口的替代品：

## 《全民跑步》

- 1.用爆米花代替立体脆（百事的一款玉米片食品）
- 2.用谷物代替点心蛋糕
- 3.用优质饼干代替劣质饼干
- 4.用烤玉米片代替炸玉米片
- 5.用爆米花代替奇多（一种膨化食品）
- 6.用黑巧克力代替糖块
- 7.用寿司紫菜代替薯条
- 8.用冰冻酸奶代替冰淇淋。

# 《全民跑步》

## 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](http://www.tushu111.com)