

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 图书基本信息

书名：《跑起来：只要开始，永远不晚》

13位ISBN编号：9787115417849

出版时间：2016-5

作者：【英】马特·罗伯茨

页数：191

译者：王晔

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

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 内容概要

跑步是当下流行的运动形式之一，越来越多的人参与到跑步这项运动中来。从健康和健身的角度来看，这是个好消息。对于刚开始接触这项运动的人来说，他们并不确定自己是否以一种正确的方式开始跑步；对于那些有一定跑步经验的人来说，他们也需要不断提升对跑步的认识和技巧。本书分享了大量有关跑步的运动经验和广受赞誉的跑步方案，包括正确跑步的基本技巧、目标设定、激励计划、准备工作，如何处理伤痛、紧张，以及跑鞋、衣服、装备、配件及其购买地点。同时，本书还介绍了竞技跑步、慈善跑步及世界各地的马拉松赛事。无论你是否正在准备你的第一个5公里跑步，或是正在尝试提高你的马拉松个人好成绩，本书都将为你提供上佳的指导和有益的启发。本书适合跑步爱好者及准备通过跑步健身的人士参考使用。

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 作者简介

马特·罗伯茨（Matt Roberts）

英国知名私人教练、健身畅销书作者

他是健身和营养领域的有话语权者，拥有4个现代化的私人训练中心。

他的团队由健身教练、饮食学家和理疗医师等人组成。

他从小就伴随着运动成长，曾是一名国际短跑运动员。

他痴迷跑步，致力于让更多的人成为跑者，成为更好的跑者，成为快乐的跑者。

他认为在跑步的过程中虽然会面对挑战，也总需要打赢一些“战役”，但是这正是它的魅力所在。

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 书籍目录

目录	
引言	
4	
开始	7
为什么要跑步	8
现代跑步运动简史	11
跑步的生理学	15
跑步将对你的身体产生怎样的影响	16
跑步技术	20
呼吸技术	34
步幅控制	36
跑步的心理学	38
撞上训练墙	40
跑步装备	42
跑起来	49
热身和整理	50
饮食和水化	62
跑步损伤	67
瑜伽滚轮	74
训练计划	79
怎样使用训练计划	80
5公里	83
10公里	89
半程马拉松	95
马拉松	115
超远距离跑	137
上跑道	157
练习	165
术语表	188
致谢	191

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 精彩短评

- 1、这本书的内容材质都好喜欢，长跑训练也更加专业。
- 2、大致看了一下，很详细也很系统，配上图解理解起来很容易，作为跑步入门的教程是再合适不过的了。毕竟是英国著名教练编写的教程，专业程度毋庸置疑
- 3、图解的跑步教程学起来很轻松，很多跑步运动中需要注意的小问题都做了详细的介绍，还有不少针对不同等级跑着的训练计划，很人性化的一本教程，值得推荐
- 4、几乎涉及了跑步的各个方面，尤其是如何进行热身、拉伸，以及制定训练计划等，避免跑入弯路。然后，我也对这书有贡献呢，必须5\*
- 5、包含了跑步的方方面面，了解到好多以前不知道的跑步知识，参考书中的跑步计划，为自己制定了一个全新的练习计划，坚持几周下来，感觉自己进步不小。
- 6、为了身体健康，最终还是选择了跑步这个最大众化最便宜的方式来锻炼身体。书中把跑步的那些事儿讲得全面而深入，还有不少可以参考的训练计划，对我来说特别有用。
- 7、涵盖了跑步的方方面面，除了计划，还介绍了跑步前的准备工作、跑步营养学和受伤后的恢复方法等方面的信息。有了这本书的帮助，就可以放心大胆地迈开腿，跑起来了
- 8、图解的各种跑步技巧很直观，读起来也特别轻松，每天坚持练习，慢慢就能学会最正确的跑步姿势，让跑步逐渐成为习惯

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 精彩书评

1、为了让身体更健康，跑步是一个不错的选择。对于锻炼，也是一个比较经济实惠的锻炼方式。这本书教会了我怎么正确的跑步，还有跑步姿势。让你轻松学会如何跑才是正确的，想要健健康康的跑步就要先学会正确的跑步姿势和方法。这本书值得推荐

# 《跑起来：只要开始，永远不晚》

## 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)