

# 《酷能跑步营》

## 图书基本信息

# 《酷能跑步营》

## 内容概要

# 《酷能跑步营》

## 作者简介

# 《酷能跑步营》

## 书籍目录

## 精彩短评

1、总结的几点；

跑步是全身运动，需要协调

前脚掌着地，腿站立，膝盖驱动，离地，手臂摆动。

少吃糖，多吃水果，蔬菜，粗粮

书很啰嗦，翻个一小时就看完了。

不建议购买。

2、就是讨论下前掌跑法~~

3、这本更关注运动带来的身体变化

4、核心一点点篇幅，废话一大堆。先练着再说

5、啊啊啊出版了！

6、太啰嗦

7、注重跑姿，训练前掌力量的方法蛮有意思。

8、实在是没看懂，姿势跑法说上身前倾，这个要上身笔直。书中说的加强肌肉训练看起来很有道理。

9、看完此书我感觉我都会考虑放弃跑步。有机食品、自制营养餐、跑步计划和场地、跑姿更改与训练.....看到后面我感觉这不是我能承受的一本书。

10、教练书理当如是。头一次见拿“觉察”讲跑步的。戒糖两周开始！12.5读毕

11、原本抱着极大的期待看本书，自己是个喜欢跑步的人，也希望用7天的时间改善跑步姿势，结果，发现“7天重塑跑步人生”是大大的噱头，实际上完成他的要求要至少一年且每周都要跑步，还有额外的训练，身为天朝的子民，表示没有时间和精力。

12、一般，对于跑步方法来说，反正自己不太适用，翻译延续了湛庐文化系列的，难啃。对于其中一些句子感觉还是蛮好的。

13、多吃蔬菜和水果

14、001-2015.1.25看完。干货不多，训练方法未必适合。看看就得。

15、简直坑爹，这是弄出来骗钱的吧，写的啥啊，太侮辱我的智商了

16、比较专业的书，无聊时一看

17、值得参考

18、前脚掌着地，力量训练

19、垃圾

20、要体会一下

21、会讲故事，有逻辑，有技法有心法

22、作者辞掉工作，去当运动员教练，去和世界上最能跑的塔拉乌马拉人赛跑超马越野80公里。书中要点差不多这些：1.跑步稳定性很重要，脚要有力量，就不会内翻或外翻；单脚前脚掌站立30秒，跑时尽量前脚掌先着地。利用斜板，平衡板，平衡球训练；2.正确姿势是前脚掌着地，笔直，驱动腿，离地，手臂摆动(打开胸腔，呼吸)；3.拒绝“高后跟鞋”，尽量选零跌落鞋，前后厚度一致最好；4.饮食，一是水果和蔬菜含丰富的碳水化合物，二是鱼和瘦肉提供蛋白质，三是脂肪。尽量不吃除了水果以外的含糖食物(包括加工)。吸收的跑步知识一般，三星+

23、对于脚步的训练，这个观点对我来说蛮新颖的。

24、以现场授课的语言讲述，包括训练营的环境等，有身临其境的感觉。着重对正确跑姿(前脚掌着地、腿站立、膝盖驱动、离地、手臂摆动)、速度和心率(根据一公里速度和利率制定个性化训练计划)、营养(戒糖)跑步人格、思维方式进行了阐述，有很强的可操作性。要点是保持觉察。

25、书里面的训练方法值得参考一下。

26、我跑了两年，你特么告诉我七天就可以重塑人生噢，好激动啊！！

## 《酷能跑步营》

- 27、虽然不能完全按照书里的方法训练，但调整跑姿很重要。这不仅仅是一个关于跑步的书，与修行，内观，自省有关，与实现梦想的操作方法有关，跑步如同动禅，喜欢上夜跑，希望能收获更多
- 28、书里对于跑步训练其实说的很少，主要就是一个前脚掌着地以及跑势，但这方面说的又太简单了，整本书写的太啰嗦了
- 29、确实不错，跑步教程就要撩拨得心里发痒热血翻腾。尤其是20+20计划，尝试改变生活方式的主意很诱人，腿上感到微微酥麻发热的激动。明天就开始啦。
- 30、很好的阐述了一个训练方式，先有计划，接着就是坚持
- 31、跑步原来真要学习的，不是体育老师盖的，要不跑起来真像只鸭子！
- 32、未来计划
- 33、有点扯
- 34、一个一如既往的类型鸡汤。一个关于运动的故事。
- 35、1.NewBlance扔了吧 回力不错 2.处于第二阶段能提高线粒体数量。。 3.TomTom值得拥有
- 36、随便翻一翻还是值得的，多多少少能够获取一些有用的东西

## 精彩书评

1、书评：一本关于跑步的书，这类书很难说好坏，但这本书关于跑步姿势的讲解实在太简单，不如《跑步，该怎么跑》。训练部分倒是挺详细的，可以借鉴。这本书随便翻一翻还是值得的，多多少少能够获取一些有用的东西本书结构：day1脚部训练day2跑步姿势day3制定训练计划day4运动饮食day5跑步辅助习惯day6跑步心理day7总结这本书讲了什么：day1从脚开始，塑造真正的力量跑步所需要的力量并不是举起多少重量，可以用多大里的力量而是均衡能力。从根本上说，内翻外翻都是缺乏脚部的稳定性。臀中肌 在跑步时稳定我们的身体膝盖痛的原因之一 股四头肌过度工作，给膝盖造成压力肩膀内扣 影响呼吸，拉到背部肌肉，造成疲劳甚至损伤 需要保持核心和上身力量的训练力量训练装备：斜板 刺激到一直通往臀部的各块肌肉，获得更强的脚步力量和必要的稳定性平衡板 增加前脚掌掌底的移动，进一步促进肌肉均衡能力的发展健身球 为了保持平衡，刺激了更多的肌肉，尤其是那些较小的滑雪杖 练习脚/腿力量时对保持姿势很重要斜板平衡系列：每周3~5次上坡、下坡、向前三组动作必须不穿袜子光脚练习注意用大脚趾保持稳定和平衡双持滑雪杖，滑雪杖垂直于地面，握得越松越好（辅助保护作用）达到双杖轻易保持两分钟后进行单杖练习达到单杖轻易保持两分钟后进行无杖练习斜板移动系列：每周3~5次可以和平衡系列同时进行动作：1、侧抬腿：用上坡踩姿，非踩地腿侧面移到最高点，保持1~2秒2、蛙式抬腿：用下坡踩姿，非踩地腿的大腿侧面移动，小腿、足弓、脚后跟向后弯曲直至与膝盖同高，保持1~2秒3、抬膝：用向前踩姿，膝盖移动至最高点，保持1~2秒以上三个训练每条腿重复练习20~25次平衡板移动系列：每周2~3次光脚联系动作：侧抬腿抬膝动态中腿部的力量、稳定和耐力每周2~3次光脚练习动作：1、健身球弓步练习2、跑姿旋转深蹲3、单腿手枪深蹲上身/核心的力量训练每周成套循环2~3次健身球：1、膝向胸2、雨刷式3、蝎式4、单桥式进阶5、膝盖开关6、蛙式卷腹7、摇杆每条腿/每个动作10~20次——量力而行高级健身球练习系列1、屈体2、开瓶器3、脚趾向胸day2 学习正确的跑姿，为肌肉建立记忆前脚掌着地 脚踝始终在膝盖以下，不要跨得太远肩膀和臀部在一条线上，要不不要前倾腿的站立 脚后跟着地后感觉身体稳定，站立腿在身体正下方，身体保持笔直膝盖的驱动 向前向上抬起膝盖，腿抬得越高，速度越快站立腿推动地面，站立腿几乎伸直离地 双脚离地后，用驱动腿的前脚掌落地，变成站立腿，身体挺直手臂摆动 day3 关注速度和心率，开展心肺训练光有耐力还不够，还需要变得强壮测试阶段：测试一：1.6公里跑 热身后跑1.6公里，尽可能跑得快，跑的稳 放松10分钟 记录平均心率、最大心率、总时间测试二：20分钟跑 热身后跑20分钟，尽可能跑得快，跑的稳 放松10分钟 记录平均心率、最大心率、配速、距离欢乐跑测试：1分钟跑 热身后跑1分钟，尽可能快和稳 放松10分钟 记录下平均速度和跑过的距离根据书中的表确定训练时的指标然后给出了具体训练内容day4 重塑营养习惯，坚持吃正确的事物正确的碳水化合物食谱蛋白质研究显示，塔拉乌马拉人饮食中所含的各种营养素比例如下：碳水化合物占80%，蛋白质占10%，脂肪占10%。dya5 根据跑步认可，进行自我指导所有的训练和练习都有一个目的倾听并聪明地训练：没人比你更了解你的身体。持之以恒记录训练：写下每天你都干了什么。把困难看成一个可以让你在身体和精神上变得更强大的机会。营养day6 训练跑步思维方式，改善自己的表现这些恐惧有所觉察，辨识出它们是什么——往往只是思维对当下的专注dya7 继续向前，追寻自己的“酷能”简单总结前面的内容读这本书的动机：对跑步感兴趣读这本书的目的：想更深入地了解跑步，这本书以前翻看过，这次看希望能获取新的体验作者：埃里克奥顿书中的感兴趣点：为肌肉建立记忆、跑步姿势、跑步习惯这本书的阅读方式：3-4小时通读评分：70

2、跑步过程中有各种各样错误的姿势，看一下下面列出的最常见的问题（以及它们引起的问题）是否符合你的情况。然后，出去看看别的跑者，判断一下他们所使用的技巧的好坏，这样的观察会帮助你改善自己的姿势，并能提高你的觉察力。脚跟着地者——用脚跟先着地的跑者。这会造成不稳定，会过多使用到股四头肌，从而使跑步节奏变慢，妨碍双脚参与到运动中，进而造成小腿得不到适当的触发。而所有这些都导致髂胫束出现问题、臀屈肌紧张，以及臀中肌薄弱。步幅过大者——跨步太大的跑者。通常他们也是脚跟着地者（虽然这么说，但即使你是用全脚掌着地或者前脚掌着地，同样有步幅过大的可能）。着地的时候，脚还会超过膝盖，这些跑者用绷紧的脚尖或者脚外侧着地。他们通常存在节奏较慢，膝盖、臀部和胯部不稳定的问题。弯膝者——整个步态中膝盖始终过于弯曲的跑者（在赤脚跑者和不太提速的跑者中比较普遍）。迈步过程中不伸直腿，会使弯膝者的股四头肌承受过多的压力，致使股四头肌起支配作用，同时使臀中肌和小腿无法参与进来。弯膝者通常有膝盖问题、髂胫束疼痛，以及非常紧张的臀屈肌。摆动者——把腿摆动到外侧，迈步时画出小半个圆圈，而不

## 《酷能跑步营》

是把腿抬起来跑者。臀部的移动非常多，但没有抬膝动作，会遭遇到很多和弯膝者以及脚跟着地者一样的问题。前倾者——腰部以上前倾或者上身倾斜角度太大的跑者。这通常会让膝盖在迈步过程中被迫保持弯曲，限制了核心和胯部的参与，因此失去了结构基础。弹跳者——迈步时上下跳动而不是保持肩膀在迈步过程中水平的跑者。这造成了与速度相比，抬膝次数不恰当，以及/或者落地次数不恰当的问题（比如说，他们的力量被耗费在了上下跳动上，而不是向恰当的问题（比如说，他们的力量被耗费在了上下跳动上，而不是向前推进上）。总而言之，缺乏效率。高踢腿者——腿在身体后面踢得太高或者把身体向后推的跑者（类似于用脚抓住地面）。这同抬膝动作产生的动力相抵消，并且可能会造成前倾问题。这些错误的姿势是从哪儿来的？每个人情况都不一样。基本上，奔跑是我们过去经验的产物。鞋跟加高的鞋子也起了很关键的作用，但这一点我们以后再谈。不过你需要了解的是，我也知道有很多赤足跑者跑姿不良，所以仅仅脱掉鞋子并不能解决这个问题。你的运动或者训练背景会影响到姿势。你的一些肌肉可能会比另一些更发达，这也塑造了你奔跑的方式。不要追究错误的根源了，还是通过练习正确的姿势来耐心纠正这些问题吧。相信我，我知道这需要怎么做。当我初到丹佛开始长跑的时候，我从没有注意过自己的跑姿。直到有一天，回镇上的途中我跑过一些商店橱窗，我简直不能相信橱窗玻璃里回映着的是我的倒影。这个跑步的人看上去糟透了！他的动作一点都不流畅，脚跟移动笨拙得很。这是我吗？我问自己。我想象着自己仍然像过去打橄榄球时那样奔跑，滑行过球场，动作流畅、轻巧，或是在4 × 100米接力赛终点前最后一个直道上冲刺一样潇洒。回到家后，我重温了一些过去的橄榄球录像带。我没说胡话，当我拿到球冲下球场的时候，动作确实十分流畅。但只要我回到对阵争球线或者边线，就又变回了那个笨重的跑者。于是，我开始研究自己在短跑时的姿势，试图在速度稍慢的时候借鉴一下。我纠正了用脚跟着地的动作，膝盖抬得更高了些，这样腿落下时就是直的。为了能回到我所知的跑步运动的状态——优质跑步的状态，我日复一日、月复一月不断地训练和练习，改良自己的姿势，形成肌肉记忆。在我们开始进入正确跑姿训练之前，我想要你先做这些：穿上你平时的跑鞋出门，请人在你跑步时帮你拍几张侧面照。照片比视频效果更好，因为你能看到每一个停顿瞬间你的双脚、双腿、臀部、上身和头在整个步伐里的确切动作。然后，把这些照片和这本书里你将会看到的正确跑姿的照片比较一下（开始重塑跑姿的训练后，你可以再拍些照片和书里的照片比较一下，这能帮助你看到你在学习正确跑姿的过程中获得的变化）。虽然我分解了常见的错误跑姿，我还想说明一点，对错误跑姿的纠正不是因人而异的。在我看来，我们倾向于把问题复杂化，觉得每个错误或者跑步问题都有各自独特的针对训练或者解决办法。我明白，我们大多数人都觉得自己有特殊的问题，或者独特的某种类型的伤病。但我想告诉你的是，我对跑者进行过1000多场训练课程，而大部分跑者都有相同的问题，无论原因有多不同（鞋子或者其他），这些问题几乎都会产生肌肉不均衡和跑姿不当的问题。因此，大部分不同的跑步问题都有相同的解决办法——通过力量和跑姿训练就能解决。我相信这会让人感到欣慰。从某种意义上来说，我们可不是单打独斗。通过遵循这种共同的练习，我们都可以有所改善，我们都能做得更好。



# 《酷能跑步营》

## 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)