

《我也想跑马拉松》

图书基本信息

书名：《我也想跑马拉松》

13位ISBN编号：978754428459X

出版时间：2016-9-1

作者：[韩]金哲彦

页数：193

译者：秦岚

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

《我也想跑马拉松》

内容概要

【内容提要】

《我也想跑马拉松》是一本给跑步初学者看的书，从选购跑鞋开始，身为跑步推广者的金哲彦用浅显易懂的方式讲解了“如何掌握跑步的姿势”“怎样从散步过渡到慢跑”“健康饮食的秘诀”等关于跑步方方面面的知识，即使您是一位从没进行过体育锻炼，甚至爬楼梯都会有些气喘吁吁的人，读过这本书后，都可以轻松开始自己的跑步健身之旅！

《我也想跑马拉松》还是一本给有一定基础，准备参加马拉松比赛，甚至取得名次的进阶跑者看的书。从比赛前几个月的训练开始，身为知名教练的金哲彦为我们制定了详尽的备战方案和参赛计划，参照这份计划，完成42.195公里并不难，甚至在4个小时之内完成也不是梦！

总而言之，无论您是想要开始锻炼身体的都市成功人士，还是想要更进一步的跑步爱好者，这本书都适合您！

【媒体评论】

对于跑步，金教练和我有许多共同的观点，例如我们都建议市民跑者从走路开始练习，建立正确的跑步基础，又例如我们对锻炼核心肌群都非常重视，有了足够的核心肌力，跑步时才不会左右摇摆，能保持重心不下坠。

——郭丰州，台湾知名畅销书作家，跑步推广者

这本书几乎涵盖了所有马拉松的必备知识，熟读后不但能避免运动伤害、更能增加练习成效！

——欧阳靖（著名作家·马拉松跑者）

【读者评论】

练习马拉松已经4年了，读过很多作者的各种各样的书，这本书最容易读，对跑步的实践也最有用。每年我要参加25-30次马拉松或越野滑雪比赛，每次比赛后都有很多要反省的地方，比如姿势，知道但容易忘记。而在比赛前反复读此书，就能掌握正确的跑步方法。譬如说“丹田”，意识到“丹田”，巧妙地移动重心，用最小的力量去跑。

这件事被金哲彦老师解说得非常通俗易懂。最近，去远方比赛时，我一定会把这本书装包里。前段时间，参加30公里比赛时，我有意识地按照书中的教导去跑，发现自己能够以前所未有的、难以置信的速度奔跑。当然成绩也创造了自己的纪录。金先生的著书基本上都解说明确，很容易读，这本书特别方便易读！能成为市民跑步者的经典著作。

——日本网友评论

读这本书以前，本来想着花一年时间，以跑完10公里为目标。而在7个月后，参加新潟马拉松大赛的我，用3小时57分钟跑完了全程。这成绩真是难以置信。这本书对初学者来说的确是最合适的书。

——日本读者评论

《我也想跑马拉松》

作者简介

（韩）金哲彦，1964年出生于日本福冈县。在早稻田大学学习期间活跃于箱根驿传长跑接力赛。在此期间两次获得区间奖，在1984、1985年获得冠军。

参加工作后，金哲彦在1987年曾经获得别府大分县每日马拉松比赛第三名。退役后曾担任田径比赛教练，现任非营利组织日本跑步者协会理事长，马拉松等田径比赛的解说员、辅导员，马拉松运动普及者。被誉为“日本国民马拉松教练”。

《我也想跑马拉松》

书籍目录

- 前言 /1
- 第一章 装备用品 /11
- 第二章 跑步姿势 /23
- 第三章 关于比赛的注意事项 /47
- 第四章 比赛中的痛苦
一关于赛跑的注意事项 2/77
- 第五章 训练 /91
- 第六章 身体护理 /125
- 第七章 减肥 /157
- 第八章 营养 /175
- 后记 /192

《我也跑马拉松》

精彩短评

- 1、金哲彦果然是跑步的集大成者，书写的超级有条理有逻辑，通俗易懂，而且也很有内容。从马拉松赛前各方面准备开始讲起，虽然副标题是教人跑进400，但却以马拉松为引，将跑步前中后讲了个透彻~强烈推荐~
- 2、只粗读了一下 巧的是蹭书的时候旁边的男生跑过半马然后问我是不是也准备跑 冷静的想了想记几个儿的配速 好像也没什么好恐慌的 哼 抽签中了可能会多看几遍
- 3、速读，书初版于2006年。
- 4、鼓励自己继续跑，肌肉不用就废掉
- 5、对于刚跑完半程温州马拉松的我，加一星给予鼓励吧

《我也想跑马拉松》

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