第一图书网, tushu007.com

<<跑步，该怎么跑？ >>

图书基本信息

书名：<<跑步，该怎么跑？
>>

13位ISBN编号：9787513311427

10位ISBN编号：7513311420

出版时间：2013-4

出版时间：新星出版社

作者：（美）尼可拉斯·罗曼诺夫,约翰·罗伯逊

译者：徐国锋

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：http://www.tushu007.com

内容概要

跑步的态度，村上春树告诉过你。

跑步的伤害，甲乙丙丁告诉过你。

想拥有自己的态度，但彻底远离伤害？

学习“姿势跑步法”是最安全最有效的方式！
你也可以跑完一个马拉松！

繁体中文版6个月16刷 无数跑者亲身验证“姿势跑步发”的颠覆性效果
这本书可以教会你——
正确省力的跑姿 提高耐力与柔韧度 再无伤痛的困扰
我觉得自己有点羡慕即将预读这本书的读者，你们将在研读的同事感到无与伦比的快乐与满足，甚至又相见恨晚的感觉。
好好享受这一段我已经历过的美妙过程吧……
瓦第·巴尔塞维奇教授（Professor Vadim Balsevich），俄罗斯师范学院通讯会员
自从我遇见尼可拉斯，在他的指导之下，我变成一位不再受伤的运动员。
他独特的柔软度、肌肉和技术练习动作大大地帮助了我，使我的跑步效率提高了，整体的肌力也增强了。

米米·奥莉薇亚（Mimi Oliveira），美国田径一级教练，跑过13次马拉松
去找尼可拉斯的时候，我是一个灰心丧志的铁人三项选手，因为好几年来一直受伤让我非常沮丧。
但尼可拉斯完全治好我的运动伤害。
而且他还教我一套全新的跑步训练方式，彻底根除了运动伤害发生的可能性，重新锻炼我的平衡感，使我的身体发展处从未有的肌力、爆发力与速度。

林恩·麦克法登（Lynn McFadden），南佛罗里达州的顶尖铁人选手

作者简介

尼可拉斯·罗曼诺夫博士（Nicholas Romanov, Ph.D.）
在俄罗斯出生与受教育。
从楚瓦什师范大学（Chuvash State Pedagogical University）体育系毕业后，在苏联的陆军服役一年，退伍后，他回到母校担任讲师和田径队的教练。
与此同时，他在莫斯科的体育科学研究院攻读硕士，跟随苏联著名的运动科学家弗拉基米尔·达契科（Vladimir M. Diachkov）教授在同一个实验室做研究。

后来，在俄罗斯体育暨运动皇家学院（Russian Academy of Physical Culture and Sports）拿到博士学位之后，罗曼诺夫博士成为运动相关科系的领导人物、专业田径教练、也是运动生物力学、体育教学和运动训练上的资深讲师，尤其专精于田径的训练理论与实际训练法。
在70年代中期，他致力于开发能够提升运动效率与表现的姿势法（Pose Method），其中基本概念的运用范围含括跑步、田径、游泳、自行车、体操、竞速滑轮与滑雪项目。

1993年，罗曼诺夫博士搬到佛罗里达州的迈阿密，成立自己的工作室，利用姿势法来训练世界各国的铁人三项和跑步的精英选手，或是一些业余的运动员，这些人来自美国、南美、加拿大、欧洲、南非与澳洲各地。
在1997年，他发行了第一部教学影片——《跑步姿势法》，好几年来已经被广为贩卖到全世界，帮助了无数的跑者和铁人三项选手，增进他们的运动表现，也减少他们受伤的机会，甚至让无数饱受运动伤害之苦的运动员再重新回到训练和比赛场上。

罗曼诺夫博士目前在美国、墨西哥、英国与南美洲等各国，与当地的运动社团、国家代表队和大专院校联合举办讲习班与专题研讨会。
从1996年到2002年这段期间，他曾是美国铁人三项教练委员会的成员之一。
2000年的雪梨奥运他担任英国铁人三项国家代表队的顾问，从2001年起担任教练。

历年来支持姿势法的科学研究已经在世界各地进行，像是1998年在美国科罗拉多州科泉市（Colorado Springs）的奥运训练基地，1999年在佛罗里达州大西洋大学（Florida Atlantic University），2001年在英国的谢菲尔德哈勒姆大学（Sheffield Hallam University），2003年在俄罗斯的库班斯基大学（Kubansky State University）都在继续协助开发这项新的跑步技术。

罗曼诺夫博士在51岁时，与他的太太苏维特兰娜博士和三个孩子一起移居美国迈阿密。

约翰·罗伯逊　John Robson
居住在佛罗里达州的大西洋沿岸，他的住处离迈阿密海滩的蔚蓝海洋约四分钟轻松跑的距离。
在51岁时，他 和他的 太太盖伊（Gay）与女儿珍（Jane）展开一连串的旅行，那一段时间他们到过哥斯达黎加（Costa Rica）、墨西哥（Mexico）、美国北卡罗来纳州（North Carolina）、加州、夏威夷和意大利。
约翰在这些地方纵情沉溺于他对冲浪和骑乘的热情之中。

他常常为《佛罗里达运动杂志》（Florida Sports Magazine）和《迈阿密先锋报》（Miami Herald）撰稿。
这些年来，他的文章可见于各种刊物和网站，包括Active.com、Gorp.com、MountainZone.com等知名网站，以及《纽约每日新闻报》（New York Daily News）、《户外》（Outside Magazine）、《公告牌》（Billboard Magazine）。

1973年约翰毕业于华盛顿和杰斐逊学院（Washington & Jefferson College）。
曾是杰出国际音乐视频互动网站的执行长，与朋友合伙经营音乐营销公司达七年之久。

译者简介
徐国峰
从小热爱运动，就读台湾清大化工系时加入游泳队，从那时起开始从事游泳／体能训练，大三担任泳队副队长，大四担任队长。
2006年毕业，取得清大化学工程学士学位，清大外国语文学系辅系，尔后投考东华大学中文所毕业。
目前为铁人三项选手。

进入东华就读研究所后，一个偶然的机会加入“铁人队”，在教练Benjamin L. Rush的带领下，开启了“喜爱”身体被折磨的训练过程，在锻炼中不断突破身体的极限，成为真正的铁人。
2008年与铁人队友郭靖，花17天跑步环台，为世界展望会「饥饿30」募款。
两人为最年轻的环台跑者。

参加铁人队至今已完成25场铁人赛事，简列近年成绩如下——
· 2009双溪樱花杯铁人两项赛_男子组总排第二名
· 2009垦丁113km 恒春半岛半程国际铁人三项赛_男子M25组第一名
· 2009东华杯全国高中暨大专校园铁人三项锦标赛_大专男子组第一名
· 2009来去洄澜莲花杯国际铁人三项菁英赛（57Km）_菁英组第四名

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:http://www.tushu007.com