

<<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>

## <<跑步，该怎么跑？>>

### 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“姿势跑步法”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

## &lt;&lt;跑步，该怎么跑？&gt;&gt;

## 作者简介

尼古拉斯·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包括跑步、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) 展开一连串的旅游，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)。

## <<跑步，该怎么跑？>>

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>