

<<跑步，該怎麼跑？>>

图书基本信息

书名：<<跑步，該怎麼跑？>>

13位ISBN编号：9789861205502

10位ISBN编号：9861205500

出版时间：2011-1-27

出版时间：臉譜

作者：尼可拉斯．羅曼諾夫博士、約翰．羅伯遜

页数：320

译者：徐國峰

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，該怎麼跑？>>

### 前言

（本文作者為前美國航空空服員、美國田徑一級教練、跑過13次馬拉松（其中3次是波斯頓馬拉松））  
在我的跑步生涯中，我一直都是自我訓練。  
這段時間裡，訓練時一直無法連續，總是被運動傷害給打斷，大多是腳掌和下背部的問題。  
自從我遇見尼可拉斯，在他的指導之下，我變成一位不再受傷的運動員。  
他獨特的柔軟度、肌力和技術練習動作大大地幫助了我，使我的跑步效率提高了、整體的肌力也增強了；原本當我以為年紀愈大會跑得愈慢，但現在因為尼可拉斯的指導，我的比賽成績反而進步很多，這些全都發生在同一時間。

尼可拉斯所開發的一系列柔軟度、協調性和肌力練習動作可以非常有效地改善人們的跑步技術。  
對我來說，其中的肌力訓練最有用。  
它鍛鍊的不只有上半身和腿部的肌群，還著重在下背部、臀部和腹部，在我以前上過的跑步訓練課程中，從沒有強調訓練這些核心肌群的重要性，但訓練過後的效果卻非常顯著。

## <<跑步，該怎麼跑？>>

### 內容概要

你真的會跑步嗎？

你以為人天生就會跑，所以不需要學習就可以跑步嗎？

你以為跑步的里程數只要累積得多，跑步技術就會變好嗎？

你以為要跑得更快，身體就必須使勁全力才能達成嗎？

你以為跑步的人到最後一定會和運動傷害當朋友嗎？

大部分的跑步書籍在開頭就先預設跑步並非一項需要學習的技術，而只是需要不斷操練的運動。

這些書籍著重在體能訓練的知識 要跑多少、強度多高、如何交叉訓練、該吃什麼等等。

這些當然是很重要的知識，但沒有人討論最核心的議題 如何跑步。

## &lt;&lt;跑步，該怎麼跑？&gt;&gt;

## 作者簡介

約翰·羅伯遜 居住在佛羅里達州的大西洋沿岸，他的住處離邁阿密海灘的蔚藍海洋約四分分鐘輕鬆跑的距離。

在51歲時，他和他的太太蓋伊（Gay）與女兒珍（Jane）展開一連串旅行，那一段時間他們到過哥斯大黎加（Costa Rica）、墨西哥（Mexico）、美國北卡羅來納州（North Carolina）、加州、夏威夷和義大利。

約翰在這些地方縱情沉溺於他對衝浪和騎乘的熱情之中。

他常常為《佛羅里達運動雜誌》（Florida Sports Magazine）和《邁阿密先鋒報》（Miami Herald）撰稿。

1973年約翰畢業於華盛頓和傑弗遜學院（Washington & Jefferson College）。曾是傑出國際音樂視頻互動網站的執行長，與朋友合夥經營音樂行銷公司達七年之久。

尼可拉斯·羅曼諾夫 在俄羅斯出生與受教育。從楚瓦什師範大學（Chuvash State Pedagogical University）體育系畢業後，在蘇聯的陸軍服役一年，退伍後，他回到母校擔任講師和田徑隊的教練。與此同時，他在莫斯科的體育科學研究院攻讀碩士，跟隨蘇聯著名的運動科學家弗拉基米爾·達契科（Vladimir M. Diachkov）教授在同一個實驗室做研究。

後來，在俄羅斯體育暨運動皇家學院（Russian Academy of Physical Culture and Sports）拿到博士學位之後，羅曼諾夫博士成為運動相關科系的領導人物、專業田徑教練、也是運動生物力學、體育教學和運動訓練上的資深講師，尤其專精於田徑的訓練理論與實際訓練法。

在七十年代中期，他致力於開發能夠提升運動效率與表現的姿勢法（Pose Method），其中基本概念的運用範圍包括跑步、田徑、游泳、自行車、體操、競速滑輪與滑雪項目。

1993年，羅曼諾夫博士搬到佛羅里達州的邁阿密，成立自己的工作室，利用姿勢法來訓練世界各國的鐵人三項和跑步的精英選手，或是一些業餘的運動員，這些人來自美國、南美、加拿大、歐洲、南非與澳洲各地。

在1997年，他發行了第一部教學影片《跑步姿勢法》，好幾年來已經被廣為販售到全世界，幫助了無數的跑者和鐵人三項選手，增進他們的運動表現，也減少他們受傷的機會，甚至讓無數飽受運動傷害之苦的運動員再重新回到訓練和比賽場上。

羅曼諾夫博士目前在美國、墨西哥、英國與南美洲等各國，與當地的運動社團、國家代表隊和大專院校聯合舉辦講習班與專題研討會。

從1996年到2002年這段期間，他曾是美國鐵人三項教練委員會的成員之一。

2000年的雪梨奧運他擔任英國鐵人三項國家代表隊的顧問，從2001年起擔任教練。

歷年來支持姿勢法的科學研究已經在世界各地進行，像是1998年在美國科羅拉多州科泉市（Colorado Springs）的奧運訓練基地，1999年在佛羅里達州大西洋大學（Florida Atlantic University），2001年在英國的雪菲爾哈倫大學（Sheffield Hallam University），2003年在俄羅斯的庫班斯基大學（Kubansky State University）都在繼續協助開發這項新的跑步技術。

羅曼諾夫博士在51歲時，與他的太太蘇維特蘭娜博士和三個孩子一起移居美國邁阿密 徐國峰 從小熱愛運動，就讀清大化工系時加入游泳隊，從那時起開始從事游泳／體能訓練，大三擔任泳隊副隊長，大四擔任隊長。

2006年畢業，取得清大化學工程學士學位，清大外國語文學系輔系，爾後投考東華大學中文所畢業。目前為鐵人三項選手。

進入東華就讀研究所後，一個偶然的機會加入「鐵人隊」，在教練Benjamin L. Rush的帶領下，開啟了「喜愛」身體被折磨的訓練過程，在鍛鍊中不斷突破身體的極限，成為真正的鐵人。

2008年與鐵人隊友郭靖，花17天跑步環台，為世界展望會「飢餓30」募款。

兩人為最年輕的環台跑者。

參加鐵人隊至今已完成25場鐵人賽事，簡列近年成績如下 - - 2009雙溪櫻花盃鐵人兩項賽\_\_男子組總排第二名 2009墾丁113km恆春半島半程國際鐵人三項賽\_\_男子M25組第一名 2009

<<跑步，該怎麼跑？>

東華盃全國高中暨大專校園鐵人三項錦標賽\_\_大專男子組第一名  
三項菁英賽（57Km）\_\_菁英組第四名

2009來去洄瀾蓮花盃國際鐵人

<<跑步，該怎麼跑？>>

書籍目錄

第一部 開始第1章 追求完美的跑步技術第2章 我的跑步哲學第3章 學習「姿勢法」的最佳時機  
第4章 在開始之前，先去做個簡單的考查第二部 姿勢跑法的實際功用第5章 消除跑步的運動傷害  
第6章 想要進步，你必須改變第7章 甩開束縛，自在地跑出你的最好成績第8章 無比輕盈的跑法第  
三部 姿勢法的基本概念第9章 自我學習「跑步姿勢法」第10章 思考學習、視覺學習和感覺學習  
第11章 關鍵跑步姿勢第12章 自由落體的概念第13章 姿勢的輪替第14章 輪子滾動的概念第15章  
肌肉的彈性第16章 高步頻的重要性第17章 別只是跑，還要無為而跑 第18章 跑步要抓對時機第  
四部 把概念化為行動第19章 將「姿勢法」的概念帶入跑步模式中第20章 精通跑步技術第21章  
培養跑步的敏銳度第22章 學習跑步的姿勢第23章 學習自由落下的跑步法第24章 發展自由落下的  
知覺第25章 開始跑步吧！  
第五部 重新打造屬於跑者的身體和思維第26章 鍛鍊跑步的力量第27章 鍛鍊肌肉的伸縮能力第28  
章 臀部肌群的訓練方式第29章 後大腿肌群的訓練方式第30章 把肌力訓練加進你的菜單中第31章  
沙灘練跑第32章 上坡跑與下坡跑第33章 在野地中的小徑練跑第34章 赤腳跑第35章 柔軟度  
第36章 克服跑步的恐懼第六部 細部微調你的跑步技術第37章 先認清錯誤所在，才能確實改正  
第38章 改善腿部的錯誤動作第39章 改善軀幹的錯誤動作第40章 改善手臂的錯誤動作第41章 學  
習姿勢跑法是一輩子的事

## <<跑步，該怎麼跑？>>

### 章节摘录

（本文作者為南佛羅里達州的頂尖鐵人選手） 去找尼可拉斯的時候，我是個灰心喪志的鐵人三項選手，因為好幾年來一直受傷讓我非常沮喪。我過去曾經在國家賽事中取得優秀的成績，但不久後就時常出現運動傷害。我向很多專業人士尋求建議，有醫生、物理治療師、田徑教練、按摩師和一些跑步相關的書刊雜誌，但卻一點幫助也沒有。

但尼可拉斯卻完全治好我的運動傷害，而且不只如此，他還教我一套全新的跑步訓練方式，徹底根除了運動傷害發生的可能性，重新鍛鍊我的平衡感，使我的身體發展出從所未有的肌力、爆發力與速度。

尼可拉斯的個人特質和獨特的理論使他成為一個非凡的導師，他的訓練法總是成效顯著。很多教練只是丟給選手訓練菜單讓他們自己照表操課，但尼可拉斯是我遇到唯一會教人如何做出正確動作的教練。

他知道怎麼跑才是正確的，其他很多運動也是。

因為他有豐富的生物力學相關知識，他把動作拆解開來，藉以讓人了解其中最關鍵的姿勢是什麼，怎麼盡可能效率地移動身體。

尼可拉斯已經幫助太多運動員在他們的領域中成長與進步，他那套教學方法和個人特質讓他成為如此與眾不同的教練。

<<跑步，該怎麼跑？>>

编辑推荐

~ 熱血推薦 ~ 國家七日賽超級馬拉松紀錄保持者 吳勝銘 2010.10 夏威夷世界冠軍鐵人賽季軍 李筱瑜 國立臺灣師範大學 運動科學研究所教授 相子元 財團法人希望基金會董事長 紀政 《鐵人三項》作者 徐國峰 國際超級馬拉松總會技術委員 郭豐州 東吳國際超級馬拉松24小時賽 台灣紀錄244.8公里保持人 陳俊彥 台灣大腳丫長跑協會會長 楊基旺 探索家共同發起人兼探險長 林義傑



<<跑步，該怎麼跑？>

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>