

<<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：9789862351611

10位ISBN编号：9862351616

出版时间：2012-1

出版时间：臉譜

作者：[美]尼可拉斯·羅曼諾夫

页数：64

译者：徐國鋒

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>

## &lt;&lt;跑步，該怎麼跑&gt;&gt;

## 前言

前言自我學習姿勢跑法 身為一位教練，經常得和選手在場上全力練習，但無法顧及到每個想學「姿勢跑法」的人，讓我很遺憾。

可是要把我二十五年來的經驗轉化為文字、照片與插圖，教人能夠自學這套新的跑步方法，其實挑戰很大。

不過，一旦你接受「跑步其實是需要技術的運動」這個基本前提，你就會發現「姿勢跑法」有很多基本概念真的非常理所當然，而且易懂。

要教人改進跑步的方法，你要面臨的挑戰是如何完全扮演好老師和學生的角色。

這有點像你是一個代課老師被丟到一個班級上，要教的科目還不是自己專精的領域。

此時你的身分同時是老師，也是學生；身為老師身分的你，學習的速度必須比學生身分的你超前一、兩章。

想採用「姿勢跑法」的方式，你必須同時結合老師與學生的身分，就像本章開頭引用的話所說的，這樣摸索過程才會大有進展。

實際的作法就是，你要完全理解我在第3部接下來要說明的「姿勢跑法」概念。

然後透過第4部和第5部裡的「姿勢跑法」實際操作，你可以從老師的身分，自信滿滿地指導那個扮演學生角色的自己。

過程中，放心地把自己當成另一個人，然後自我教育說：「好，你現在所需要做的是&hellip;&hellip;」，也就是說，教你的身體去做在大腦裡已經具象化的技巧。

或許學習「姿勢跑法」最重要的因素在於，你願意思考、接受與教自己「姿勢跑法」的原理，而不是順著習慣或傳統的觀點。

人一踏上非傳統的領域時，就必須多花一些工夫去了解個中的邏輯，再將這份理解從知識面進而轉化成為身體的具體知覺，才能確實完成特定動作。

就如同上面提到的，首先你需要接受跑步是一種技術，一種移動身體的藝術，它就如同舞蹈、芭蕾、網球、游泳或武術一樣必須被教導。

當然，學技巧一定會有像天生優勢與吸收程度的因素存在。

在天擇的支配下，有些人不需要特別學習就很會畫畫、歌唱、跳舞與跑步。

但就算是這類的天才，也必須透過專業教師的指導或是有系統的自我訓練才能達到世界頂尖。

在天擇的原理下，同樣也有一些有天分的跑者，他們與生俱來的跑步技巧就是我納在「姿勢跑法」裡的方式。

儘管他們沒有受過跑步技巧的訓練，也沒有人教，但是他們就是自然而然以「姿勢跑法」來跑。

麥可·強森（Michal Johnson）在亞特蘭大（Atlanta）奧運田徑場上的200公尺與400公尺項目中的表現震驚了全世界。

電視播報員與體育記者總是會提到他「短促的步伐」，還有他直挺挺的跑姿。

從影片重播中可以很清楚地發現，強森的跑步技巧與其他跑者徹底不同，其他人的步伐很長，而且身體特別向前傾。

評論家會提到這項差異，但從來沒有人真正去分析它。

奧運會之後，強森的教練 克萊德·哈特（Clyde Hart），在《跑者世界》中提到，他很早就發現強森的跑步姿勢跟其他選手很不一樣，甚至有點奇怪。

然而，哈特具有足夠的智慧，他看出此種跑法顯然很適合強森，所以他從來沒有建議他改變跑法。

還有另一位奧運冠軍，同時也是5公里與10公里賽的世界紀錄保持人 海力·格布雷塞拉西（Haile Gebrselassie）在《跑步時代雜誌》（Running Times Magazine）訴說他跑步技術的養成過程。

他說：「當我十四或十五歲時，我記得我哥為了鼓勵我而送我一雙跑步鞋，但我把它晾在一旁。

因為我習慣赤腳跑，總覺得鞋子太重了。

有趣的是，這兩位世界級的短跑與長距離跑者，竟分別在不同的時空中共同使用幾近類似的跑步技術。

像古希臘人腳步著地的方法，格布雷塞拉西是用長距離赤腳跑步鍛造出這種模式。

## <<跑步，該怎麼跑>>

你只要試著赤腳在草地上跑個幾分鐘，就會發現赤腳跑者絕對不會以腳跟先著地；他們會以蹠球部（腳掌前緣的球狀部位）先著地，而且在著地時盡可能地保持輕盈。

另外，我也不知道強森從哪裡學到這種跑法，他也是以蹠球部先著地。

而且他那吸引所有奧運觀眾的短促步伐，正指出他的超高步頻與在奧運 200 公尺的競賽上跑出 19 秒 32 之間的關聯性，那可能是人類跑步史上最了不起的紀錄。

假如哪天你碰到強森或格布雷塞拉西，還跟他們說：「我在電視上看到你用『姿勢跑法』跑步耶。」

我敢肯定他們不知道你在說什麼。

不過事實上，他們兩個在跑步時都是蹠球部先著地、運用緊湊的步伐、減少多餘的動作，而且雙腳始終保持彎曲。

在他們身上，天擇加上有智慧的教練指導，就讓他們成了「姿勢跑法」的示範運動員。

在這裡，我只解釋「姿勢跑法」的構成概念，因為我想讓你先對「姿勢跑法」的沿革、想法以及發展前途建立一些觀念。

除非你很清楚知道做某件事的原因，否則要你全力投入非常不容易。

而且要改變像是跨步這個已經根深柢固的肢體習慣，這個過程中要花在心態轉換的努力其實是和改變肢體習慣一樣的。

沒錯，有時候你就是會想放棄，然後奪門而出，用你「本來的」方式跑個 5 哩（約 8 公里）。

所以，說真的，有兩件事我最不想看見它發生。

第一，我不想要你在還沒完全了解「姿勢跑法」是什麼之前，就去嘗試它。

第二，我不想要你在身體還沒真正體驗到這個方法帶來的感覺時，就輕言放棄。

你唯一要做的是，準備好經歷這段「教與學」的過程吧！

（本文摘自尼可拉斯·羅曼諾夫博士《跑步，該怎麼跑？

》第 9 章「自我學習姿勢跑法」）

## <<跑步，該怎麼跑>>

### 內容概要

尼可拉斯·羅曼諾夫博士的「姿勢跑法」示範教學大解析 無論你現在跑得如何，「姿勢跑法」對你非常有幫助。

儘管採用這套跑步技術多半為專業的運動員，但它對任何跑者來說都適用。

你可能只是為了消遣而跑，也可能是熱愛跑步的業餘跑者，或是從短跑選手到馬拉松的運動員，學會這套技術就是你的無價之寶。

尼可拉斯·羅曼諾夫博士，「姿勢跑法」的創立者 世界知名的教練 尼可拉斯·羅曼諾夫博士，曾指導過的精英運動員有安德魯·約翰（Andrew Johns）和莉安達·卡芙（Leanda Cave）。

本書附的影片是他的第一部教學影片「姿勢跑法」，自1997年發行以來，已經幫助全世界無數的跑者和鐵人三項選手，不僅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。

本書的訓練說明，搭配長達60分鐘、繁體中文字幕的「姿勢跑法」教學影片，是集結羅曼諾夫博士的跑步技術精華；想更了解關鍵跑步姿勢、借助重力跑步的訣竅，以及兩腿有效率轉換的技巧，你一定不能錯過由羅曼諾夫博士親自示範的訓練方法。

你可以學到： 從根本改變你的跑法。

提高速度。

增強耐力。

徹底除去運動傷害。

增加柔軟度。

減少恢復時間。

改善專注力。

## <<跑步，該怎麼跑>>

### 作者簡介

尼可拉斯·羅曼諾夫博士 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。

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「姿勢跑法」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。

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。

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。

著有《鐵人三項 游泳、自行車、跑步三項全能運動入門》（臉譜出版）。

Nicholas Romanov, Ph.D.

## &lt;&lt;跑步，該怎麼跑&gt;&gt;

## 書籍目錄

DVD內容第一部：跑步的基礎生物力學【訓練1】關鍵跑步站姿【訓練2】轉換支撐【訓練3】小馬蹄步【訓練4】原地拉起單腳【訓練5】轉換支撐前進【訓練6】小馬蹄步前進【訓練7】拉起單腳前進【訓練8】單腳跨步前進【訓練9】雙腳跨步前進【訓練10】交替跨步前進【訓練11】單腳主動跨步快跑【訓練12】單腳跳躍前進【訓練13】雙腳交替跳躍前進

第二部：打好跑步基礎的彈跳訓練【訓練1】雙腳向上彈跳【訓練2】跳起時腳跟互觸【訓練3】側向左右跳步【訓練4】扭轉臀部【訓練5】前後跳步【訓練6】腳趾上抬【訓練7】手掌觸腳掌【訓練8】腳跟互觸彈躍前進【訓練9】前後跳步前進【訓練10】扭轉臀部前進【訓練11】腳趾上抬前進【訓練12】手掌觸腳掌前進【訓練13】雙腳彈躍前進【訓練14】單腳彈躍前進

第三部：進階彈跳訓練【訓練1】利用前置長蹬進行彈跳訓練【訓練2】利用後置長蹬進行彈跳訓練【訓練3】在彈力繩束縛下轉換支撐【訓練4】在彈力繩束縛下進行單腳彈跳拉起腳掌【訓練5】在彈力繩束縛下轉換支撐前進【訓練6】在彈力繩束縛下單腳彈跳拉起腳掌前進【訓練7】在彈力繩束縛下跑步前進【訓練8】自拉彈力繩跑步前進【訓練9】小馬蹄步前進+跑步【訓練10】單腳跨步前進+跑步【訓練11】單腳跨步跑+跑步【訓練12】轉換支撐前進+跑步【訓練13】雙腳輪流跨步前進+跑步【訓練14】交替跨步前進+跑步【訓練15】單腳彈跳前進+跑步【訓練16】雙腳彈跳前進+跑步【訓練17】完整的跑步動作

## &lt;&lt;跑步，該怎麼跑&gt;&gt;

## 章节摘录

前言自我學習姿勢跑法 身為一位教練，經常得和選手在場上全力練習，但無法顧及到每個想學「姿勢跑法」的人，讓我很遺憾。

可是要把我二十五年來的經驗轉化為文字、照片與插圖，教人能夠自學這套新的跑步方法，其實挑戰很大。

不過，一旦你接受「跑步其實是需要技術的運動」這個基本前提，你就會發現「姿勢跑法」有很多基本概念真的非常理所當然，而且易懂。

要教人改進跑步的方法，你要面臨的挑戰是如何完全扮演好老師和學生的角色。

這有點像你是一個代課老師被丟到一個班級上，要教的科目還不是自己專精的領域。

此時你的身分同時是老師，也是學生；身為老師身分的你，學習的速度必須比學生身分的你超前一、兩章。

想採用「姿勢跑法」的方式，你必須同時結合老師與學生的身分，就像本章開頭引用的話所說的，這樣摸索過程才會大有進展。

實際的作法就是，你要完全理解我在第3部接下來要說明的「姿勢跑法」概念。

然後透過第4部和第5部裡的「姿勢跑法」實際操作，你可以從老師的身分，自信滿滿地指導那個扮演學生角色的自己。

過程中，放心地把自己當成另一個人，然後自我教育說：「好，你現在所需要做的是&hellip;&hellip;」，也就是說，教你的身體去做在大腦裡已經具象化的技巧。

或許學習「姿勢跑法」最重要的因素在於，你願意思考、接受與教自己「姿勢跑法」的原理，而不是順著習慣或傳統的觀點。

人一踏上非傳統的領域時，就必須多花一些工夫去了解個中的邏輯，再將這份理解從知識面進而轉化成為身體的具體知覺，才能確實完成特定動作。

就如同上面提到的，首先你需要接受跑步是一種技術，一種移動身體的藝術，它就如同舞蹈、芭蕾、網球、游泳或武術一樣必須被教導。

當然，學技巧一定會有像天生優勢與吸收程度的因素存在。

在天擇的支配下，有些人不需要特別學習就很會畫畫、歌唱、跳舞與跑步。

但就算是這類的天才，也必須透過專業教師的指導或是有系統的自我訓練才能達到世界頂尖。

在天擇的原理下，同樣也有一些有天分的跑者，他們與生俱來的跑步技巧就是我納在「姿勢跑法」裡的方式。

儘管他們沒有受過跑步技巧的訓練，也沒有人教，但是他們就是自然而然以「姿勢跑法」來跑。

麥可·強森（Michal Johnson）在亞特蘭大（Atlanta）奧運田徑場上的200公尺與400公尺項目中的表現震驚了全世界。

電視播報員與體育記者總是會提到他「短促的步伐」，還有他直挺挺的跑姿。

從影片重播中可以很清楚地發現，強森的跑步技巧與其他跑者徹底不同，其他人的步伐很長，而且身體特別向前傾。

評論家會提到這項差異，但從來沒有人真正去分析它。

奧運會之後，強森的教練 克萊德·哈特（Clyde Hart），在《跑者世界》中提到，他很早就發現強森的跑步姿勢跟其他選手很不一樣，甚至有點奇怪。

然而，哈特具有足夠的智慧，他看出此種跑法顯然很適合強森，所以他從來沒有建議他改變跑法。

還有另一位奧運冠軍，同時也是5公里與10公里賽的世界紀錄保持人 海力·格布雷塞拉西（Haile Gebrselassie）在《跑步時代雜誌》（Running Times Magazine）訴說他跑步技術的養成過程。

他說：「當我十四或十五歲時，我記得我哥為了鼓勵我而送我一雙跑步鞋，但我把它晾在一旁。

因為我習慣赤腳跑，總覺得鞋子太重了。

有趣的是，這兩位世界級的短跑與長距離跑者，竟分別在不同的時空中共同使用幾近類似的跑步技術。

像古希臘人腳步著地的方法，格布雷塞拉西是用長距離赤腳跑步鍛造出這種模式。

## <<跑步，該怎麼跑>>

你只要試著赤腳在草地上跑個幾分鐘，就會發現赤腳跑者絕對不會以腳跟先著地；他們會以蹠球部（腳掌前緣的球狀部位）先著地，而且在著地時盡可能地保持輕盈。

另外，我也不知道強森從哪裡學到這種跑法，他也是以蹠球部先著地。

而且他那吸引所有奧運觀眾的短促步伐，正指出他的超高步頻與在奧運 200 公尺的競賽上跑出 19 秒 32 之間的關聯性，那可能是人類跑步史上最了不起的紀錄。

假如哪天你碰到強森或格布雷塞拉西，還跟他們說：「我在電視上看到你用『姿勢跑法』跑步耶。」

我敢肯定他們不知道你在說什麼。

不過事實上，他們兩個在跑步時都是蹠球部先著地、運用緊湊的步伐、減少多餘的動作，而且雙腳始終保持彎曲。

在他們身上，天擇加上有智慧的教練指導，就讓他們成了「姿勢跑法」的示範運動員。

在這裡，我只解釋「姿勢跑法」的構成概念，因為我想讓你先對「姿勢跑法」的沿革、想法以及發展前途建立一些觀念。

除非你很清楚知道做某件事的原因，否則要你全力投入非常不容易。

而且要改變像是跨步這個已經根深柢固的肢體習慣，這個過程中要花在心態轉換的努力其實是和改變肢體習慣一樣的。

沒錯，有時候你就是會想放棄，然後奪門而出，用你「本來的」方式跑個 5 哩（約 8 公里）。

所以，說真的，有兩件事我最不想看見它發生。

第一，我不想要你在還沒完全了解「姿勢跑法」是什麼之前，就去嘗試它。

第二，我不想要你在身體還沒真正體驗到這個方法帶來的感覺時，就輕言放棄。

你唯一要做的是，準備好經歷這段「教與學」的過程吧！

（本文摘自尼可拉斯·羅曼諾夫博士《跑步，該怎麼跑？

》第 9 章「自我學習姿勢跑法」）

## <<跑步，該怎麼跑>>

### 媒体关注与评论

「我個人相信不久之後，全世界都會效法「姿勢跑法」。  
簡單，但在應用層面上有著深遠的影響。  
我的目標是把「姿勢跑法」盡可能地介紹給其他運動員，如此一來，他們也許能體會到羅曼諾夫博士  
這些年來從跑步中所獲得的美妙經驗與樂趣。  
誰知道呢？  
也許最終人類將會突破馬拉松的2小時障礙。  
」 馬克·威爾森 ( Mark Willson ) 完全沉浸鐵人三項訓練營 ( Total immersion Triathlon  
Camps ) 的負責人美國鐵人三項認證教練 / 姿勢跑法認證教練完成4次美國紐約州

<<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>