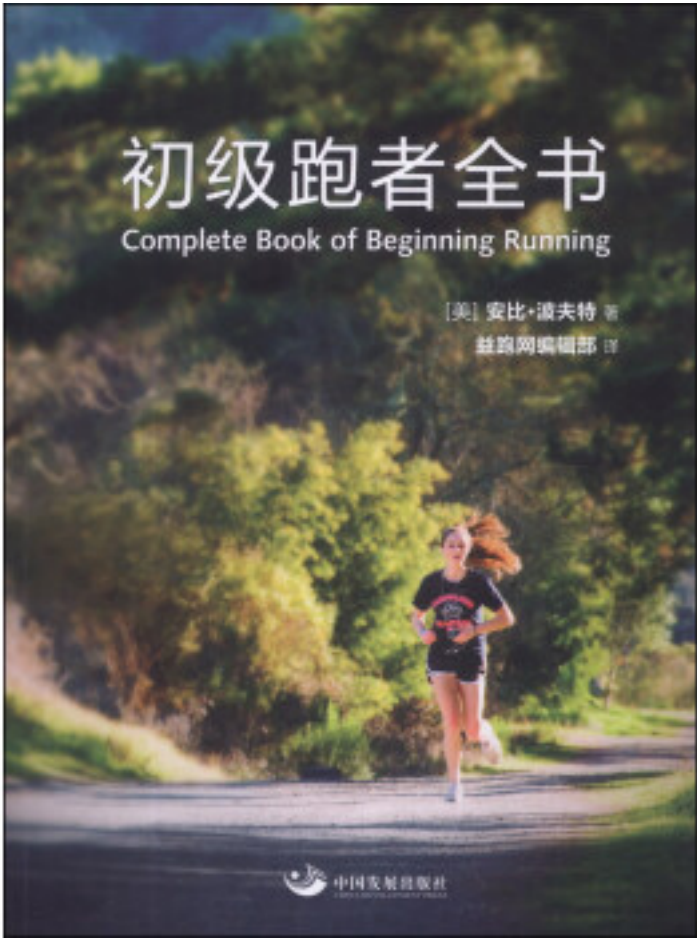


初级跑者全书 [Complete Book of Beginning Running]



[初级跑者全书 \[Complete Book of Beginning Running\]_下载链接1](#)

著者:[美] 安比·波夫特 著，益跑网编辑部 译

[初级跑者全书 \[Complete Book of Beginning Running\]_下载链接1](#)

标签

评论

现在跑步运动越来越流行了，这本书真的是很好的帮手，几乎涵盖了跑步要注意的各个方面

主要还是些跑步的心得和思考，感觉用处不大

挺好的书，不错好评。。

跑了几年步，终于决定买本书系统的学习训练一下~~跑步也是一门学问啊~~值得购买

入门跑者的参考说，看了一下内容还是很实用的，就是其中的照片配得感觉不怎么样，感觉有些画蛇添足。书比较简单，容易懂，但是价格贵了些。

纸质可以大概翻阅了一下，里面内容很全面。
爱好跑步或者想要通过跑步锻炼身体的朋友可以看看。 个人推荐。

价格实惠 值得关注。

图文并茂，讲解全面细致。就是小贵啊

虽然图片真的跟所说的内容没多大关系……但是建议和规划什么的很好，内容涉及的范围很广，很有用。(☆_☆)

购物方便，送货及时，免得跑去书店了

装帧很精致，书中很详细介绍了如何增加跑量 减少伤痛 非常适合刚开始跑步的人看
十分值得购买

不错，还挺实用的，对我跑步有帮助

书籍印刷很漂亮，里面的内容不错，也结合了很多实际的问题，对跑步有激励作用

老公正在“科学”跑步，这本简单易懂，也很实用。

很有用的一本书,都是彩印

科学跑步的内容都介绍到了

书还不错，有些图文显得鸡肋

悠闲的时候，泡上一杯茶，懒散地坐在窗前，捧着一本书阅读。茶气袅袅，书香漫漫。不时地呷上一口茶，随意地翻上几页书，心神都会清爽如风。所有的声音都哑默沉寂，听到的只是自己的声息，还有那书页的翻动声，整个人仿佛都溶入书中。这时难道不是一种享受吗？反正我一直固执地认为，如果人生有种种快乐，读书恐怕是最大的快乐。

东西还不错，为什么老要那么多字？

益跑网这个网站不错，说实在的这本书有点小贵，不过给自己一个跑步的理由，也值得了！

初级跑者全书初级跑者全书

很多心得，需要实践去体会，国外的写的总觉得以人为本，国内的总是抄来的理论

内容全面，相当详细。

不错，就是纸张粘住了，翻起来很不方便，不建议大家购买。

东西不错，比想象中要好很多。物流也快~

干什么都得系统地学学，不然真不行

我的第一本跑步指导书!加油!

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~

一拿到就迫不及待开始看，希望有帮助，包装很好，彩页，实用

我买了5本分送跑友了

不错，跑步开始跟着看很有用的。

跑友推荐的书籍，感觉很实用，非常系统和科学，值得推荐！

送货快，正品，值得购买

内容不错，值得推荐吧。

国人自己的跑步圣经，实用性高，值得推荐。

纸张印刷效果很理想，内容很充实，看了确实就想立马去跑步

买了学习跑步，评论能不能不要求字数

小孩要锻炼身体，买来看，还不知道有效果不。

纸质很舒服，没有很仔细得看，，等有空了就研究下

JD的书还是挺有保证的，再就快递实在不错，必须赞一个！

比较适合初学者，为什么没有跑步技巧

内容很好，喜欢内容很好，喜欢

描述了很多基础理念，扫盲了

还行吧，不一样的逻辑，适合随便翻翻

好评是应该的好评是应该的好评是应该的

很好，便宜划算。要的就是这样的。

书超级好，美国人还是很专业的，书的质量也很好，

一般一般一般一般一般

都是精挑细选的书，很好看

非常好的书，值得信赖！

东西还不错，在学些，印刷质量过得去

非常好。非常好。非常好。

不看不知道，一看真的好。

很喜欢，很受用。坚持跑步，有益于身体。

送人的 挺厚一本 还不错

纸张如此薄，还能彩印，牛逼，太环保了！

非常适合初级跑者的启蒙教材。

书的内容详细全面确实不错啊

学习科学跑步知识;值得收藏/阅读.

看里面的彩图有种心潮澎湃的感觉

封皮不错，正版书这么便宜值了！

挺好的，确实学习到很多！

真的是针对初级班的，很有帮助

学会锻炼很重要，这是一本不错的书。

使用心得，东西不错，贵在坚持。

总体还可以，物超所值。

非常给力的 值得推荐

初级跑者全书全彩页，内容详实

很好的一本书，推荐大家看

很好的一本书 非常的喜欢

很给力 书很不错 值得一看

初级跑者看过来，呵呵：)

快递给力，质量不错，赞一个

好书，经典书，没说的。

理论指导很好，很有价值，值得看。

适合跑步初级者！！！！

书挺好的，不错不错。很喜欢。

挺实惠的，等了好久才到货！

这本书不错，值得学习

从零开始的跑步读本，有启发。

入门不错的书，强烈推荐

印刷精美，内容详细，很满意

很不错的书 适合读。。。

多看看书挺好的 充实内心

好，非常好，满意！！！！

书的内容正是我想要的

非常好非常好非常好非常好

送货快，书好，质量好

初级跑者全书 不错、、、、

质量不错一直回购。。。。。。

非常好非常好非常好非常好非常好

不错不错不错不错不错不错！

好好好好好好好好好好好好好好

好，好，确实好！好，好，确实好！

不错 书挺好的

及时，服务好！

书大体看了一哈，内容很一般，不是那种特专业的，对于初级跑者够用了。这个京东的快递真心的慢啊，买了几次东西，就没有一次快的，3天以内就没收到过京东的货。好久没在京东买东西了，忘了支付密码，不知道怎么付款啦。糟糕啊，密码时代。

书好看，有用

书磨损了，内容也般般般吧。

书很好，印刷纸张都不错，全是彩纸，但是厚度比想象的薄，内容比想象的少

[ZZ][SM]读书最大的乐趣就是从中找到自己不知道的事情。里面有对社会现象的批判，美丽风景的描写，鲜为人知的秘密与故事，中外风土人情的讲述，对奥秘的探索，还有一个个催人奋发向上，给人鼓励的感人事迹。像《汤姆叔叔的小屋》里那些恶毒的奴隶主得到应有的报应，让人拍手叫好，不由得为那些只因为肤色问题而遭人虐待的奴隶感到高兴；读《海滨夏夜》不由得想去海滨亲自体验一番那不一般特别风情，那使人向往的、使人充满幻想的心情使人快乐！

书内容不错，为毛是旧的呢？新书的价啊

感觉比较简单，一般般吧

跑步的定义是指陆生动物使用足部，移动最快捷的方法。它在运动上的定义是一种步伐，有时双脚都不会同一时间碰到地面。它亦可以是一种有氧的运动或厌氧的运动。跑步锻炼是人们最常采用的一种身体锻炼方式，这主要是因为跑步技术要求简单，无需特殊的场地、服装或器械。无论在运动场上或在马路上，甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。各人可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。为了强身健体!步不但能燃烧脂肪，如果姿势正确，还能美体塑形，特别是能让下垂的臀部变得圆翘，跑步时摆臂又能锻炼胸廓周围的肌肉，就算瘦也能变得前凸后翘。另外，养成跑步的习惯，可提高体内荷尔蒙分泌，让你的肌肤伸直体态变得更年轻更紧致。

好书不贵好书不贵好书不贵

爱跑步，爱X。。。。

全彩的，质量很好，内容挺实用的

冲着益跑网买的，内容还行

不想打字不想打字不想打字不想打字

帮别人买的

书是好书！

不错～有用

真的很不错

还可以贵了

还算不错！

还行，没有爱上跑步的十三周好！！！！！！！！！！

车车车车车车车车车车车车车车车车

非常好

插图太多，实质内容较少，一般

印刷不错，但内容没啥看的

很好

内容一般，前后内容有很多重复，不够系统。图片配的文不对题，都是放的普通的论坛活动照片。不精致。别买。

书印得还可以

真快真美真乐观。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

★《习惯的力量》是一本具有开创性的著作！它将让你重新审视自己的习惯。2012年在美国出版，随即成为一本风行全球的“习惯改造指南”。它融合了目前最顶级的神经学家、心理学家、社会学家、顶尖企业家和优秀市场营销人员关于习惯的最新认知，同时综合了国际一流企业：宝洁、谷歌、微软，世界顶尖大学：哈佛、耶鲁、剑桥和MIT关于“习惯的力量”的最新研究结果！你想知道的所有关于“改变习惯的秘密”，都将

在这本书中找到答案。本书也成为了最受500强企业员工欢迎、提振人心、认知自我的最实用读本！

★《习惯的力量》作者查尔斯·都希格获得了美国2013年普利策新闻奖。本书入选FT/高盛2012年度商业图书！荣获2012年亚马逊网站编辑推选的十大畅销书之一！曾高居2012年《纽约时报》畅销书排行榜第二名！国内知名企业家新东方执行总裁陈向东、身心灵作家张德芬、著名主持人蔡康永都强烈推荐阅读本书！

《纽约时报》赞本书“精彩绝伦”，《华尔街日报》称“连陷入危机的人都可以用这本书的知识改变自己的命运。”《经济学人》说

“本书将告诉你洞悉顾客的习惯对于市场营销至关重要。”《三联生活周刊》评论“习惯养成容易消除难，不过一旦你明白了习惯可以改变的原理，你就有了改变它们的自由以及责任。”

很多人都想变身跑者，让跑步帮助自己身心健康，让跑步成为生活中的一部分，让跑步成为一种社交方式，就像潘石屹、郁亮、于嘉、刘震云、村上春树，以及千百万跑步爱好者那样，但同时很多人又充满了疑虑和忐忑：跑步，究竟该如何开始呢？

请尽情畅读《初级跑者全书》吧。《初级跑者全书》是一本凝聚了既有专业知识又有跑步佳绩的众多专家型跑者心血结晶的诚意之作。

这是一本令全球百万读者爱不释手并身体力行的经典之作。

在我们身边，很多人都对身轻体健、活力充沛的跑者钦佩有加，很多人都想亲身体验日益风靡的跑步文化，很多人都想通过跑步改变自己、改变现状。千言万语，都不如亲身去跑。对大多数跑者来说，每一次酣畅淋漓的跑步，不仅是一项体力运动，也是一场智力体操。身体在跑步中打开，思绪在跑步中涅槃。现在最重要的，不是以各种理由拒绝跑步，而是在跑步中一点点积累对跑步的理解和喜爱。

不错

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

Very Goooooooooooood!

不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

[illegible]

《[SM]》，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。我很喜欢读书，特别是：[ZZ]的《[SM]》：很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。

《初级跑者全书》由前波士顿马拉松冠军、美国Runner's World杂志执行主编安比·波夫特撰写，世界权威跑步知识专业出版机构Runner's World倾情推出，中国领先的跑步垂直社区益跑网翻译并注释出版，以全体系的跑步知识推动跑步时尚在中国的普及，让更多的大众读了就跑，从跑步中寻找健康，发现一个全新的自己，改变一生。

《初级跑者全书》英文版在美国亚马逊网站跑步类图书排行榜常年名列前茅，它凝聚了

既有专业知识又有跑步佳绩的众多专家型跑者的心血，是一本令全球百万读者爱不释手并身体力行的经典之作。

《初级跑者全书》的目标读者人群是那些准备开始跑步和刚刚开始跑步的人，即初级跑者。全书介绍了如何开始跑步的基本知识，包括为什么跑、如何开始、常见问题、训练提高，并附有适用于运动爱好者的8周跑步入门计划，以及适用于零基础起步者的24周跑步入门计划。对于初级跑者们最需要了解的知识，以及最亟待解决的问题，在书中都可以找到浅显易懂、简单实用的答案。在编译的过程中，益跑网发现，很多内容对资深跑者同样适用。在中国大众跑步运动渐成气候之际，益跑网推出该书中文版，希望能与国内的跑友们共同分享书中的宝贵知识与经验。《初级跑者全书》是美国Runners World杂志社面向初级跑者的第一本书，2005年出版。在此期间，席卷全美的第三次跑步浪潮开始兴起，并在随后的10余年间渐入佳境。目前，美国跑步人口已经达到总人口的16%。《初级跑者》凝结了美国跑步知识和经验之精华，经过了无数跑者的成功验证，帮助众多美国人开启了全新生活体验，堪称跑步专业书籍中的经典。

我一直思考乔布斯和楼下保安小哥的生命谁更有意义？要是比名气于财富，当然乔布斯胜出。但这仅仅是名利，不能说明他的生命更有意义。要说乔布斯改变的人类的的生活方式，可是要是我家楼下保安决意实行宵禁，晚上十二点以后关上大门，那我就得睡在马路上。这时我可不在意兜里揣的是不是智能手机。

终于有一天，我发现自己找到了答案，就在这本叫《亲爱的生活》书里。

作者艾丽丝·门罗是去年诺贝尔文学奖得主，年至八十四岁。老太太老早就发嗲说再也不写小说，在《亲爱的生活》后就封笔。拿奖后，她又扭捏地说不排除再写的可能。可当时她真把这本小说当作收官之作，说：“这是我最好的作品。”

与从前一样，《亲爱的生活》是本中短篇小说集，也是门罗最擅长题材。它所写的是普通人如何应付自己的一生，不时感到绝望，又不时感受到神的恩典。

书中十四篇小说，门罗所写的是十四个位普通人的生活。其中“最门罗”，也是我最喜欢的一篇小说是《骄傲》。这个故事里，男主角是个兔唇，说话结巴，由于残疾而未能参加战争；女主角是个家道中落不谙世事的富家女。男人中学毕业，进百货公司当会计；女人在父亲去世后，卖掉家里的大宅。她不懂行情，一味想要逃脱那幢房子，贱卖给地产商。商人没有遵守不拆祖宅的诺言，反而将此地铲平，重修一幢公寓。女人发现自己无处可去，只好租了公寓的顶层，连优惠价都没能拿到。

男女主角相遇很偶然，本是中学同学，后来彼此都失去了亲人。女人经常去男人家看电视，两人有共同喜欢的电视节目，不咸不淡地来往，看了几十年。突然有天男人病了，女人就搬到她家里来照顾病人。等病好，女人突然说，既然我们都独自一人，为什么不搬到一起住呢？两位单身中年人，面临要共渡余生的尴尬。男人一时不知如何拒绝，托说也要卖房子。女人也懂了，就说那也好，于是扭脸度假去了。男人发现真得卖房，不然没法交代，赶紧找住处，发现镇上只有女人住的那幢公寓有房出租，于是竟然成了邻居。

安比·波夫特，1946年出生，是美国20世纪60年代晚期和70年代早期成绩斐然的马拉松跑者，以2小时22分17秒荣获1968年波士顿马拉松冠军。在1968年日本福冈马拉松赛中，他取得了2小时14分28秒的个人最好成绩。截至2013年，波夫特已经连续51次参加曼彻斯特路跑赛，9次赢得冠军。他每5年会跑一次波士顿马拉松，以纪念他在1968年的冠军头衔。2013年波士顿马拉松爆炸袭击事件发生时，他距离终点只有1公里之遥。

跑步运动生涯结束后，1978年，波夫特投身Runner's

World杂志，成为美东地区的编辑。1985年，他担任执行主编。从1999年开始，波夫特先后编撰了《跑步全书》（Runner's World Complete Book of Running）、《跑步原则：第一个10万英里心得》（The Principles of Running: Practical Lessons from My First 100, 000 Miles）、《跑者的人生意义：3

5年跑步生涯教会了我输赢、快乐、谦卑和心境》（The Runner's Guide to the Meaning of Life: What 35 Years of Running Has Taught Me About Winning, Losing, Happiness, Humility, and the Human Heart），《初级跑者全书》（Runner's World Complete Book of Beginning Running）等著作。

"[SM], 超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ], 买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。[QY], 一本书多读几次，[SZ]。多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。[NJRJJ]"

而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力景观设计师是怎样炼成的，如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国解读景观设计师职业及职业规划景观设计师上岗必修课如何有效地组织景观设计师工作优秀景观设计方案的操作技巧典型案例设计解析，女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人景观设计师是怎样炼成的较为全面地阐述了成为一名合格的景观设计师所应具备的各方面的素质，同时还涉及景观设计的技能、思想方法以及必备的职业修养。主要内容通过5章叙述，包括解读景观设计师职业及职业规划，景观设计师上岗必修课，如何有效地组织景观设计师工作，优秀景观设计方案的操作技巧，典型案例设计解析。景观设计师是怎样炼成的涉及面较广，重在普及，可供广大的初学者，环境景观设计专业学生的教学、职业培训及相关工程技术等人员参考使用。，更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前前后后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻，如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生。优雅的女人永远不会老法式优雅的真谛就是优雅唯一一种一种可以超越容貌超越身份超越年龄的东西景观设计师是怎样炼成的，你的人生一眼望得到尽头吗人生如戏全靠演技你也可以做实力派如何搭建蜘蛛网似的人脉你的就是我的进退沉浮解读最高超的社交心理学你会等没人爱你时才想到去改变吗不要哭泣给你一台时光机你就是最闪耀的奥斯卡影后解读景观设计师职业及职业规划景观设计师上岗必修课如何有效

地组织景观设计工作优秀景观设计方案的操作技巧典型案例设计解析，我策划这本书已经很久但是由于我和郑会日在写作手法等诸多方面存有很大差异一度产生了放弃的念头恰在此时有一个人的出现就像命运安排似地出现在我的面前她就是作家任贤真是她把我和郑会日这两个如同白天与黑夜一样迥异的人导演成完美的一天所以我想说这本书的著者是三人是任贤真作家把我和郑会日的故事完好地融入这样读书才会成功这部书里在此向她表示衷心地感谢我真心企盼在你的人生中也能找到读书产生的奇迹我不乖所以活得

最先是朋友推荐我看[ZZ]写的这本书[SM]，作者[ZZ]写的书都写得很好，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，真的很快，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，儿童小说，励志激励、管理财经、文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，能从中学到东西，我总能让我从头到脚看完整本书。在现在社会上出现一股读书无用思潮下，济源市总工会举办职工读书节活动，是从国家的未来发展大局出发，是对干部职工的一次机遇充电，以提高干部职工素质，对增强发展济源经济后劲大有益处，是非常及时和必要的。下面我谈谈读书的好处和心得体会，望同行指教以便和大家进行思想交流。

首先我们要认识什么是书，为什么要读书？

我认为：书是人类文明的结晶，是科学文化、生活、哲理的纸质载体，是先贤的经验总结。要立志在有限的一生中，在社会上有所作为，就必须读书，才能增长见识，不出门就知古今天下事，提高阅读能力和写作水平，使人成为有理想、有道德、有修养的人，在社会竞争中立于不败之地，这是好的一面。书还有不好的一面，就是迷恋游戏、黄毒一类的书，它能使人消沉，教唆人走向犯罪。鉴于书还有不好的一面，我们就要认真选择一些好的书来读。一、读书使我进步。古人云“读书破万卷，下笔如有神”。

我通过读书学习，提高了知识面，工作学习得心应手。[NRJJ]

耐力

如果我们把跑步看作是一个金字塔，每年一次到两次的最高级的比赛作为它的金字塔顶，耐力基础是塔的塔基。对追求健康的跑步者来说，塔基是他们最感兴趣的。但对大多数的跑步者来说，塔基是整个计划的开始和结束，没有良好的基础，较大强度的力量工作和速度工作是不可能做到的。部分的跑步者往往忽略了计划，从而使我们的跑步受到不良的影响，其实我们可以很好地设计自己的跑步计划，特别是在每年一度的为耐力训练打下良好基础的时间里，同时还有一个重要的原因就是毅力坚持。力量

随着年龄的增长，我们的体力和精神承受能力已经下降到如同悬崖的边缘上了。肌蛋白的减少是随年龄增长而出现的典型病症。在老年人中，由于其肌肉力量的下降和身体极度地虚弱，摔倒和骨折是比较常见的。研究表明：力量训练也能有效地减少老年人摔倒的频率及骨折。

不管什么年龄的跑步者，很少有人努力去锻炼腿部以外的肌肉。但是，在日常训练中，有规律地安排一系列简单的上身力量练习，将有效地提高训练者的跑步能力。目的是提高肩臂的力量和耐力，以及腹部和背部肌肉的力量。通过合理地利用双臂，跑步者的成绩可以提高近12%。不知道利用双臂的普通的跑步者就很不幸，跑步的距离越长，双臂就越疲劳。双臂能有效地维持步幅是因为，他们像一个节拍器一样有节律地带动着腿的

增加上臂的力量可通过简单的俯卧撑练习。做俯卧撑时不用太快，并注意两臂的宽度来加强背、肩、臂的力量，所有这些部位在长跑的最后阶段将起重要的作用。不要一下子做得太多，刚开始做4次到5次即可，然后，随着力量的增加而逐渐增加次数。做俯卧撑的好处在于用你自身的体重提供阻力，3而不需要投资任何设施。

尽可能地加强跑步的力量，一旦有了一定的耐力基础，加大步幅最简单的方法就是山地跑。有规律的山地跑计划将对日常跑步产生奇效，对比赛成绩更是有显著效果。山地跑可增强跑步者的大腿力量，增强腿部的协调性，更可增强大脑的协调性。对老年跑步者作用更大。在斯坦福大学的调查结果表明：跑山的老年人的骨质密度比那些没参加训练和参加缺乏刺激训练的老年人的要大得多。

根据其他系列山地跑的效果，第一周，跑一次；第二周，跑两次。在你计划参加比赛的前8到10周，把山地跑有效地融入你每周的大强度训练之中。每周重复1到2次，使山地跑在日常、有规律地中等强度训练中占到中等比例。速度

提高速度可以通过三种方法：1.增加步频 2.增大步幅 3.既增加步频又增大步幅
第一种方法比第二种方法更可取，步幅的增大会造成步幅过大，进而会引起某些生物力学上的问题和运动损伤。

特别是年长的老同志，在这些方面要特别的注意。休息

[illegible]

[illegible]

[初级跑者全书 \[Complete Book of Beginning Running\] 下载链接1](#)

书评

[初级跑者全书 \[Complete Book of Beginning Running\] 下载链接1](#)