**新 书 推 荐**

**中文书名：《像跑者一样思考：奔跑的理由，和更好地奔跑》**

**英文书名：THINK LIKE A RUNNER: Understanding Why We Run and How to Do it Better**

**作 者：Jeff Horowitz**

**出 版 社：VeloPress**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor**

**页 数：272页**

**出版时间：2024年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动**

**内容简介：**

**跑得更快、跑得更远、跑得更好。通过这本包含友善建议、趣闻轶事、诀窍等内容的实用指南，您将发现，自己成为一名跑者的理由，改善您的跑步技巧。**

我们都出于不同的原因决定跑步，无论是为了减肥、改善健康状况，还是为了应对日常生活中的压力。但是，是什么让您日复一日地坚持跑步、训练和比赛呢？职业跑步者兼跑步教练杰夫·霍洛维茨（Jeff Horowitz）在《像跑者一样思考》中回答了这个问题。

当你刚刚跑过马拉松比赛的第22英里，眼看着还有4英里的痛苦奔跑，直到最终冲过终点线时，让你坚持下去的不是科学，而是精神意志。除了深入了解所有跑步者在开始和坚持这项运动时的心理历程外，您还会发现一些实用的技巧，帮助您提高跑步水平，其中包括：

·建立自己的跑步部落

·找到每个跑者都需要的跑步装备

·设定训练和比赛目标

·认识伤病

·为参加比赛做好心理准备

·随着年龄增长调整与跑步的关系

·更多有用知识

通过《像跑者一样思考》，您将认识到，了解我们跑步的复杂原因将有助于您跑得更好。

目录：

前言 ......................................................1

第一章 第一步 ....................................5

成为跑者...............................................11

坚持到底...............................................20

跑步时的思考...................................... 27

整装待发 .............................................31

如果跑步真的不适合我怎么办？...... 35

祝贺您——您成为了一名跑者！...... 37

第二章 训练........................................ 41

设定跑步目标...................................... 41

结果目标...............................................49

过程目标...............................................50

可持续跑步...........................................51

认真对待自己...................................... 58

在四季中奔跑...................................... 75

和别人一起跑步 .................................84

第三章 交叉训练................................ 93

从大处着眼...........................................94

什么是交叉训练？...............................99

我们的指导原则..................................104

第四章 跑步形式 ............................. 113

跑步的生物力学 ................................114

如何改善跑步姿势 ............................116

跑步技巧 ............................................118

跑步练习..............................................126

第五章 速度：快跑的诱惑................129

定义速度 ............................................131

速度训练............................................. 134

计划跑速 ............................................142

现在怎么办？ ....................................144

第六章 全速奔跑............................... 147

比赛的缺点..........................................151

比赛的好处 ........................................157

准备比赛 ............................................161

参加比赛............................................. 183

完成比赛后..........................................198

第七章 处理跑步受伤 ...................... 213

识别受伤的预兆.................................. 214

受伤的阶段 .........................................217

康复之路.............................................. 226

学会重新信任.......................................231

保护和服务自己 ................................ 232

受伤的好处........................................... 233

第八章 衰老与奔跑 ........................... 239

什么是衰老？....................................... 241

当我们衰老时会发生什么？............... 245

你与身体不断发展的关系 ..................246

跑步大师............................................... 254

第九章 终点线 ................................... 257

致谢....................................................... 263

关于作者 ............................................. 265

**作者简介：**

**杰夫·霍洛维茨（Jeff Horowitz）**是一名经过专业认证的跑步、自行车和铁人三项教练和私人教练，他参加过200多场马拉松和超级马拉松比赛，足迹遍布六大洲。他曾是一名律师，后辞去律师工作，投身于他热爱的耐力运动。目前，他在华盛顿大学教授跑步，训练对象从14岁到80岁不等。他的代表作有《跑步者的快速力量》（*Quick Strength for Runners*）、《聪明的马拉松训练：无需筋疲力尽，如何跑出最好成绩》（*Smart Marathon Training: How to Run Your Best Without Running Yourself Ragged*）、《我的前100场马拉松：一个痴迷跑步者的2620英里》（*My First 100 Marathons: 2,620 Miles with an Obsessive Runner*）和《不老的力量：终生保持强健体魄》（*Ageless Strength: Strong and Fit for a Lifetime*）。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

