**图 书 推 荐**



**中文书名****：《拒绝伤病：跑步损伤预防与恢复指南》**

**英文书名：RUNNING FREE OF INJURIES: FROM PAIN TO PERSONAL BEST**

**作 者：Paul Hobrough**

**出 版 社：‎Bloomsbury Sport**

**代理公司：ANA/Connie Xiao**

**页 数：208页**

**出版时间：2016年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：运动/自助**

**版权已授：2019年授权人民邮电出版社，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《拒绝伤病：跑步损伤预防与恢复指南》**

**作 者：[英]** **保罗·和布拉夫（Paul Hobrough）**

**出版社：人民邮电出版社**

**译 者：任钰琪**

**出版年：2019年2月**

**页 数：192页**

**定 价：59**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

 用更专业的视角帮你解读损伤！

 用更专业的知识帮你准确诊断损伤！

 用更专业的训练帮你有效恢复与预防损伤！

 跑步的运动损伤率是休闲运动中相对较高的，无论你是新手还是精英跑者都需要面对 跑步带来损伤的风险和困扰。而本书正是一本教你如何正确判断损伤，如何进行恢复 训练，如何有效预防损伤的指南。

 全书共分5 章，从足部、踝部、小腿、膝关节到大腿、腹股沟、髋部、腰部等，依次 介绍了在跑步运动中容易受伤的部位。书中不仅详细讲解了各部位容易产生的伤病及 恢复训练方法，还穿插分析了许多真实案例，具有很高的实用性和可操作性。

同时，本书最后还给出了6个拒绝伤病的跑步训练计划，涵盖了从5千米到马拉松的各种水平训练计划。

 本书适合广大的跑步爱好者，尤其适合初级以及那些正被各种伤病困扰的跑步爱好者。

**作者简介：**

**保罗·和布拉夫（Paul Hobrough）**是英国物理治疗中心的创始人、知名运动科学家、物理治疗师，曾为英国奥运冠军和世界冠军进行理疗。他还是英国《跑者世界》杂志的专栏作家，专门讲解跑步损伤主题，是公认的预防运动损伤方面的专家。同时，他也是多个跑步和铁人三项运动组织的理疗师。

**媒体评价：**

“这是一本涵盖了预防、诊断、物理康复治疗的全方位自助式跑步损伤指南，不容错过。”

—— 保拉·拉德克利夫（Paula Radcliffe），英帝国勋章获得者

“我向各种水平的跑者全力推荐这本书，它一定能让你获益匪浅。 ”

—— 史蒂夫·克莱拉姆（Steve Cram），英国田径国家队运动员

“这是一本跑者应备的指南，如果你有任何跑步损伤问题，定能在这本书中得到帮助和指导。 ”

—— 劳拉·韦特曼（Laura Weightman），欧洲和英联邦运动会1500 米奖牌获得者

**《拒绝伤病：跑步损伤预防与恢复指南》**

**目录**

序

前言

第1章 足部

第2章 踝部

第3章 小腿

第4章 膝关节

第5章 髋部与骨盆

附录1 康复练习动作

附录2 热身与放松指南

附录3 拒绝伤病的跑步训练计划

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：萧涵糠(Connie Xiao)**

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：010-82449325

传真：010-82504200

Email: Connie@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002