

【韩】金哲彦 著 王爽威 张骁 译

针对不同水平的跑步者设置练习内容和训练计划。

· 完全没有运动细胞的初级跑者

· 有比赛目标的进阶级跑者

· 准备挑战马拉松的高水平跑者

从第一步开始就掌握正确的行走和跑步姿势。
哪怕没有运动细胞，也有成为全马选手的一天。

从零开始学跑步

（全彩图解版）

· 跑鞋的选择 · 站立、行走和跑步姿势 · 练习方法 · 训练计划 · 饮食 · 疼痛及伤病的预防和应对



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



从零开始学跑步

（全彩图解版）

【韩】金哲彦 著

王爽威、张骁 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

从零开始学跑步：全彩图解版 / (韩) 金哲彦著；
王爽威，张骁译. — 北京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-40589-0

I. ①从… II. ①金… ②王… ③张… III. ①跑—健身运动—图解 IV. ①G822-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247168号

版权声明

KYOKARA HAJIMERU WALKING & RUNNING

Copyright © 2009 by Tetsuhiko KIN

Cover design by Daitoku FUJITA

Photographs by Takayuki SHIMIZU

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with PHP Institute, Inc., Tokyo in care of
Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

内 容 提 要

本书从保持日常生活中的正确行走姿势开始，到自然养成正确的奔跑姿态，帮助读者从开始跑步的第一步起就使用正确的方法。本书针对不同级别的跑者，无论是跃跃欲试的初学者，已经有比赛目标的进阶选手，还是备战马拉松的挑战级选手，都可以找到相应的练习方法和训练计划。所有身体练习、拉伸动作都通过照片进行步骤讲解。除此之外，本书还讲述了如何选择适合自己的跑鞋，如何在日常和赛前合理饮食，如何处理运动中的疼痛、预防和应对运动损伤等。

◆ 著 [韩] 金哲彦

译 王爽威 张 骁

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12

2016年1月第1版

字数：299千字

2016年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2015-2576号

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



目录

前言	2
本书的阅读方法	8

第一章 跑步前的准备活动 让身体苏醒

行走和跑步的效果是什么?	10
跑步前应该知道的三个要点	12

要点1 为了进行跑步，姿势很重要

为了跑得好看，必须站得好看	14
身体姿势中提到的“躯干”指的是什么	16
躯干部位 1 丹田	18
躯干部位 2 肩胛骨	20
躯干部位 3 骨盆	22
使用躯干站立	24
确认重心的位置	26
通过躯干运动增强肌肉力量	28

跑步前的躯干运动

活动肩胛骨	29
大腿前侧的下蹲	30
大腿后侧的下蹲	32
腹肌	34
抬腿	36
即使是日常生活中的动作， 只要灵活运用躯干也可以起到运动的效果	38

要点2 为了辅助跑步，跑鞋很重要

安全、愉快地跑步	40
如何选择合脚的跑鞋	42
跑鞋不合脚引起的麻烦	44

要点3 为了放心跑步，热身运动尤为重要

做热身运动防止受伤	46
-----------------	----

跑步之前的热身运动

膝盖屈伸	47
膝盖绕环	48
手腕、脚腕绕环	48
上肢绕环	49
腰部绕环	49
肩部绕环	50
颈部绕环	51

通过行走打下基础	52
----------------	----

不佳的行走姿势及改正方法	54
--------------------	----

跑步前的准备：着装	58
-----------------	----

跑步前的准备：饮食	60
-----------------	----

营养的基础知识	62
---------------	----

如果想瘦身，要注意什么	64
-------------------	----

跑步前的问题及解答	66
-----------------	----

跑步前的注意事项	68
----------------	----

第二章 跑步初学者 放松身心

在哪儿跑步?	70
--------------	----

运用躯干的跑步动作	72
-----------------	----

正确跑步方法的三个要点	74
-------------------	----

不佳的跑步姿势及改正方法	78
--------------------	----

跑步初学者的训练计划	84
------------------	----

训练流程	86
------------	----

初学者的热身运动

压肩	88
伸腿	89
拉伸跟腱	90
拉伸大腿	91

扭动腰部	92
挥臂	94
为了进一步活动躯干	96
跑步初学者的 着装	98
如何采取防晒措施	100
跑步初学者的 饮食	102
及时补充水分很重要	104
跑步初学者的问题及解答	106
我们是这样跑步的	108
跑步初学者的注意事项	112

第三章 高水平运动员 把参加比赛作为目标

什么是跑步比赛?	114
提高跑步能力的练习方法	118
防止姿势变形的练习	122
注意保持配速	126
高水平运动员的训练计划	130

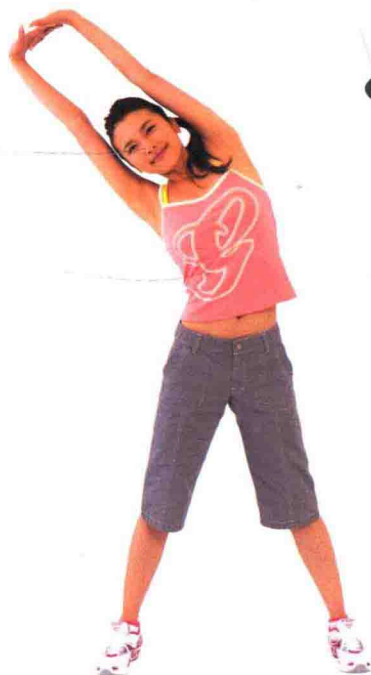
高水平运动员的躯干练习

抬放脚后跟	136
踏步	137
腰腹肌	138
倒三角肌	139
防止身体疼痛及伤病	140
后背的疼痛	142
腰部、股关节的疼痛	143
膝盖下方、外侧、膝盖窝的疼痛	144
脚背、脚心、水疱的疼痛	145
跟腱、小腿的疼痛	146
呼吸困难、侧腹部疼痛	147
降温与按摩	148

高水平运动员的着装	150
高水平运动员的饮食	152
高水平运动员的问题及解答	154
高水平运动员的注意事项	156

第四章 高水平运动员 挑战马拉松

马拉松可以跑完全程!	158
以马拉松为目标的高水平运动员的训练计划	162
对于参加马拉松比赛的建议	170
起跑后的要点	172
比赛中遇到的麻烦及对策	174
合理地掌控速度	176
高水平运动员参加全程马拉松的着装	178
高水平运动员参加全程马拉松的饮食	179
高水平运动员参加全程马拉松的问题及解答	180
高水平运动员参加全程马拉松的注意事项	183



附录

热身运动清单	184
训练日记(样本)	186
后记	190

从零开始学跑步

（全彩图解版）

【韩】金哲彦 著

王爽威、张骁 译

人民邮电出版社
北京

前言

经常有人问我这样的问题：“没有运动细胞的我，也能跑马拉松吗？”这时我总是这样回答：“你的担心我可以理解，但是这种担心是不必要的。谁都可以跑马拉松。但是有个条件，在准备跑马拉松之前，要根据自己的身体情况，制定一个有效的计划。如果太莽撞地跑马拉松的话，注定会失败的；如果只凭着自己的蛮力跑马拉松的话，对身体也是一种巨大的伤害。”

我写这本书的目的，不是教大家如何跑一个全程马拉松。如果大家能够了

解跑步的快乐和作用的话，总有一天会挑战一下马拉松的。

有个成语叫作“千里之行，始于足下”。即使是遥远的目标，我们也要从眼前的每一步开始努力。

这本书就从跑步的第一步——保持日常生活中的正确行走姿态开始练习，之后自然地发展到正确的奔跑姿态。另外，书中还会加入一些跑步的练习。

此外书中还介绍了一些关于跑步的饮食以及训练的知识，因此，本书可以作为大家的运动参考书。书中介绍的身体的练习和拉伸都是通过图片来进行讲解的，所以，即使没有运动细胞也可以很快地理解。

另外，请问各位读者，大家对于每个人心理和身体的差距，是否认真地考虑过呢？这个差距指的就是身体未必能够按照心里所想的进行运动。为了弥补这个差距，不应该让身体迎合自己的心理，而是要让心理追赶上身体的变化。

接下来就让我们运动起来，用自己的身体感受一下跑步的魅力吧！



目录

前言	2
本书的阅读方法	8

第一章 跑步前的准备活动 让身体苏醒

行走和跑步的效果是什么?	10
跑步前应该知道的三个要点	12

要点1 为了进行跑步，姿势很重要

为了跑得好看，必须站得好看	14
身体姿势中提到的“躯干”指的是什么	16
躯干部位 1 丹田	18
躯干部位 2 肩胛骨	20
躯干部位 3 骨盆	22
使用躯干站立	24
确认重心的位置	26
通过躯干运动增强肌肉力量	28

跑步前的躯干运动

活动肩胛骨	29
大腿前侧的下蹲	30
大腿后侧的下蹲	32
腹肌	34
抬腿	36

即使是日常生活中的动作， 只要灵活运用躯干也可以起到运动的效果	38
--	----

要点2 为了辅助跑步，跑鞋很重要

安全、愉快地跑步	40
如何选择合脚的跑鞋	42
跑鞋不合脚引起的麻烦	44

要点3 为了放心跑步，热身运动尤为重要

做热身运动防止受伤	46
-----------------	----

跑步之前的热身运动

膝盖屈伸	47
膝盖绕环	48
手腕、脚腕绕环	48
上肢绕环	49
腰部绕环	49
肩部绕环	50
颈部绕环	51

通过行走打下基础	52
----------------	----

不佳的行走姿势及改正方法	54
--------------------	----

跑步前的准备：着装	58
-----------------	----

跑步前的准备：饮食	60
-----------------	----

营养的基础知识	62
---------------	----

如果想瘦身，要注意什么	64
-------------------	----

跑步前的问题及解答	66
-----------------	----

跑步前的注意事项	68
----------------	----

第二章 跑步初学者 放松身心

在哪儿跑步？	70
--------------	----

运用躯干的跑步动作	72
-----------------	----

正确跑步方法的三个要点	74
-------------------	----

不佳的跑步姿势及改正方法	78
--------------------	----

跑步初学者的训练计划	84
------------------	----

训练流程	86
------------	----

初学者的热身运动

压肩	88
抻腿	89
拉伸跟腱	90
拉伸大腿	91

扭动腰部	92
挥臂	94
为了进一步活动躯干	96
跑步初学者的 着装	98
如何采取防晒措施	100
跑步初学者的 饮食	102
及时补充水分很重要	104
跑步初学者的问题及解答	106
我们是这样跑步的	108
跑步初学者的注意事项	112

第三章 高水平运动员 把参加比赛作为目标

什么是跑步比赛?	114
提高跑步能力的练习方法	118
防止姿势变形的练习	122
注意保持配速	126
高水平运动员的训练计划	130

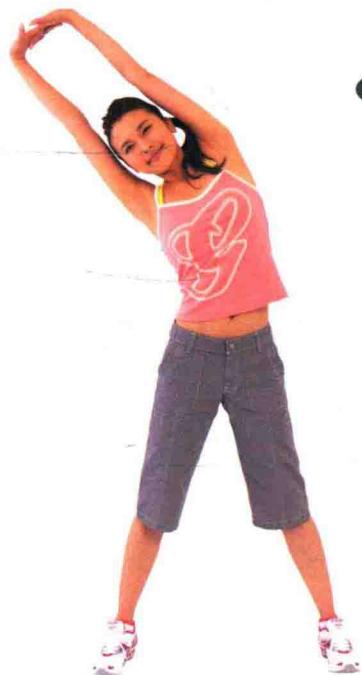
高水平运动员的躯干练习

抬放脚后跟	136
踏步	137
腰腹肌	138
倒三角肌	139
防止身体疼痛及伤病	140
后背的疼痛	142
腰部、股关节的疼痛	143
膝盖下方、外侧、膝盖窝的疼痛	144
脚背、脚心、水疱的疼痛	145
跟腱、小腿的疼痛	146
呼吸困难、侧腹部疼痛	147
降温与按摩	148

高水平运动员的着装	150
高水平运动员的饮食	152
高水平运动员的问题及解答	154
高水平运动员的注意事项	156

第四章 高水平运动员 挑战马拉松

马拉松可以跑完全程!	158
以马拉松为目标的高水平运动员的训练计划	162
对于参加马拉松比赛的建议	170
起跑后的要点	172
比赛中遇到的麻烦及对策	174
合理地掌控速度	176
高水平运动员参加全程马拉松的着装	178
高水平运动员参加全程马拉松的饮食	179
高水平运动员参加全程马拉松的问题及解答	180
高水平运动员参加全程马拉松的注意事项	183



附录

热身运动清单	184
训练日记(样本)	186
后记	190

本书的阅读方法

一 可以按照自己的水平开始锻炼

在读者当中，有些人可能才开始练习跑步，而有些人已经经过了一段时间的训练，大家的水平参差不齐。为了适应不同水平的读者，本书的内容分为四章。

第一章 跑步前的准备活动 让身体苏醒

第二章 跑步初学者 放松身心

第三章 高水平运动员 把参加比赛作为目标

第四章 高水平运动员 挑战马拉松

大家可以根据自己的水平，从不同的章节开始练习。但是希望每位读者都要阅读一下第一章的内容，因为里面有很多关于跑步的基础知识。

二 本书的结尾包括一个练习清单，以及训练日记

由于跑步的水平不同，进行的练习内容和热身运动的内容会有些变化。第 184 页到 185 页的练习清单中包括了不同水平的读者需要进行的练习内容。

此外，为了保持训练的效果，希望大家记录一下每天的饮食和训练的内容。第 188 页到 189 页的表格可以复印下来，作为大家跑步的训练日记。



第一章

跑步前的 准备活动

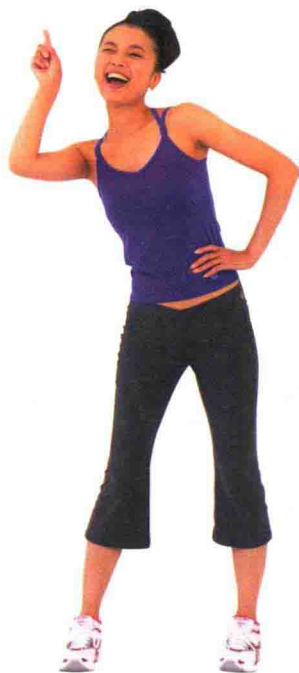
让身体苏醒

请如下的读者认真做好准备活动

- 没有运动经验的人
- 虽然喜欢运动，但是很久没有做过运动的人
- 喜欢高尔夫或网球，但是没有坚持跑步的人

行走和跑步的效果是什么？

大家都说，行走和跑步对减肥和健康有效，但是具体有什么效果呢



有利于健康

增强体力，抑制疲劳

通过行走和跑步，我们可以明显感到体力的增强。平时在行走或上楼梯时，会明显感到身体疲惫。如果体力增强的话，就可以减轻身体的疲劳。

增强肌肉的力量，促进基础代谢

为了促进基础代谢，肌肉的力量是不可缺少的。通过跑步，可以使肌肉的力量得到提高，更多地燃烧脂肪，减少身体肥胖。因为跑步是一项全身运动，可以促进血液循环，改善排泄功能，促进身体健康。



有利于身心

释放心理压力，生活变得更加积极

坚持一段时间的跑步之后，头脑会变得更加轻松，沉重的心情也会得到缓解。此外，体力得到提高的话，思维也会变得更加积极。

使运动成为一种习惯，从而提高生活质量

如果行走和跑步成为一种生活习惯的话，大家的作息时间会变得更加有规律，工作效率也会随之提高。工作和休息的间隔会变得更加分明，休息时身体会更加放松。