



怎样开始……
如何保持动力
跑出最好成绩

跑起来

只要开始，永远不晚

[英] 马特·罗伯茨 (Matt Roberts) 著 王晔 译

**MATT ROBERTS
GET RUNNING**

► 完美开始，做好准备

跑步技术→跑步测试→跑步装备

► 跑步+健身训练计划

5公里→8周训练计划

10公里→8周训练计划

半程马拉松→16周训练计划

全程马拉松→16周训练计划

超远距离跑→32周训练计划

► 保持动力，爱上跑步

跑步实战→跑步益处→跑步乐趣



跑起来

只要开始，永远不晚

[英] 马特·罗伯茨 (Matt Roberts) 著

王 晔 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

跑起来：只要开始，永远不晚 / (英) 罗伯茨
(Roberts, M.) 著；王晔译. — 北京：人民邮电出版社，
2016.5

ISBN 978-7-115-41784-8

I. ①跑… II. ①罗… ②王… III. ①跑—健身运动
—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第029130号

版权声明

First published in the United Kingdom by Quadrille in 2014

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料(包括文本、图形和图像)仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

跑步是当下最流行的运动形式之一，越来越多的人参与到跑步这项运动中来。从健康和健身的角度来看，这是个好消息。对于刚开始接触这项运动的人来说，他们并不确定自己是否以一种正确的方式开始跑步；对于那些有一定跑步经验的人来说，他们也需要不断提升对跑步的认识和技巧。

本书分享了大量有关跑步的运动经验和广受赞誉的跑步方案，包括正确跑步的基本技巧、目标设定、激励计划、准备工作，如何处理伤痛、紧张，以及跑鞋、衣服、装备、配件及其购买地点。同时，本书还介绍了竞技跑步、慈善跑步及世界各地的马拉松赛事。无论你是否正在准备你的第一个5公里跑步，或是正在尝试提高你的马拉松个人最好成绩，本书都将为你提供最佳的指导和有益的启发。

本书适合跑步爱好者及准备通过跑步健身的人士参考使用。

-
- ◆ 著 [英] 马特·罗伯茨 (Matt Roberts)
 - 译 王 晔
 - 责任编辑 寇佳音
 - 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：12 2016年5月第1版
 - 字数：192千字 2016年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2015-7996号
-

定价：49.80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：京东工商广字第8052号

目录

引言	4
----	---

开始	7
----	---

为什么要跑步 8 / 现代跑步运动简史 11 / 跑步的生理学 15 / 跑步将对你的身体产生怎样的影响 16 / 跑步技术 20 / 呼吸技术 34 / 步幅控制 36 / 跑步的心理学 38 / 撞上训练墙 40 / 跑步装备 42

跑起来	49
-----	----

热身和整理 50 / 饮食和水化 62 / 跑步损伤 67 / 瑜伽滚轮 74

训练计划	79
------	----

怎样使用训练计划 80 / 5 公里 83 / 10 公里 89 / 半程马拉松 95 / 马拉松 115 / 超远距离跑 137

上跑道	157
-----	-----

练习	165
----	-----

术语表	188
-----	-----

致谢	191
----	-----

跑起来

只要开始，永远不晚

[英] 马特·罗伯茨 (Matt Roberts) 著

王 晔 译

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

引言 4

开始 7

为什么要跑步 8 / 现代跑步运动简史 11 / 跑步的生理学 15 / 跑步将对你的身体产生怎样的影响 16 / 跑步技术 20 / 呼吸技术 34 / 步幅控制 36 / 跑步的心理 38 / 撞上训练墙 40 / 跑步装备 42

跑起来 49

热身和整理 50 / 饮食和水化 62 / 跑步损伤 67 / 瑜伽滚轮 74

训练计划 79

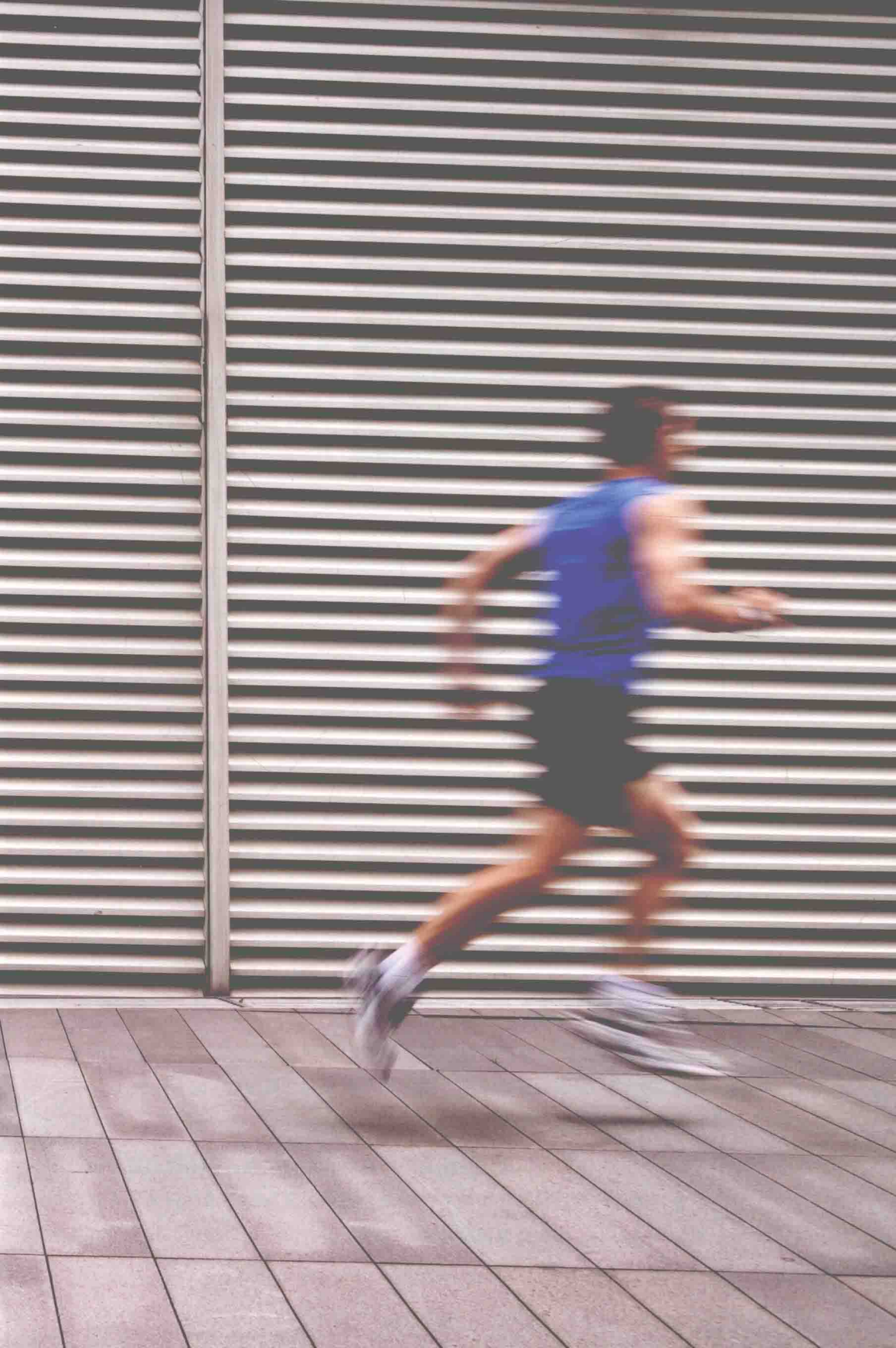
怎样使用训练计划 80 / 5 公里 83 / 10 公里 89 / 半程马拉松 95 / 马拉松 115 / 超远距离跑 137

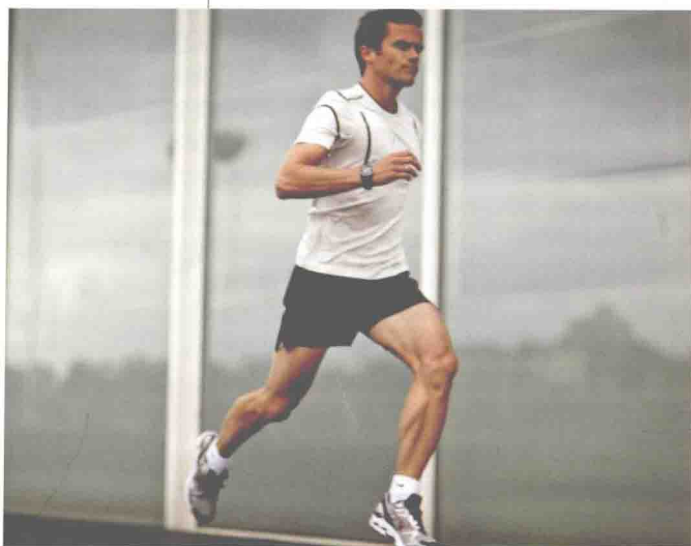
上跑道 157

练习 165

术语表 188

致谢 191





引言

你好，我叫马特，我要向你坦白一件事：我是个跑步成瘾者！好了，现在我感觉好多了。我觉得我最好先告诉你这一点，然后再告诉你我的计划，我要把你变成：

一个跑者……

一个更好的跑者……

一个快乐的跑者……

我不能说是跑步改变了我的生活，因为实际上，它完全塑造了我的生活。我从小就伴随着运动成长，长大以后又和世界顶尖的运动员一起比赛和训练。我的整个青少年时期都作为一名短跑运动员接受很高水平的训练，那段时光令人振奋却也使人精疲力尽，是痛苦折磨却也给人启迪。老实说，正是在我生命中的这一时刻，我发现了身体可以被推向怎样的极限。从那以后，各式各样的运动曾经占据了我生活的不同时期，不过，最终我总是回归跑步。那总是充满挑战也给人回报。

当我给别人讲述我的运动经历时，人们总是很自然地假设我可以不费吹灰之力地完成半程马拉松或者全程马拉松这样的长距离跑。然而实际上没有什么比这错得更离谱了！

由于基因决定了我的身体类型更适合短跑和力量项目，我最不擅长的就是长距离、耐力项目。在我作为一名短跑运动员受训的时候，除了热身的慢跑，我几乎从来不会跑 600 米以上。

所以，对我而言，进行长距离跑一直是真正的挑战，因为我必须与自己的先天条件以及后来所接受的专门训练相抗争。那么这样做的意义何在？在跑步的过程中，我们都要面临挑战，也都需要打赢一些“战役”，不过这就

是跑步的真正魅力所在。我们身体的奇妙之处在于，在必要时它总能适应新的需要。这并非总是轻而易举，然而却总是有可能实现，并给人以惊人的回报。

这些日子里，我经常和不同水准的跑者一起训练，他们每个人都需要有人指引，需要有人督促他们完成适合自己需要的训练计划——这一路上要克服各种各样的阻碍。尽管跑步是一件相对简单的事情，但是要尽可能多地取得一些成绩（更重要的是真的乐在其中），还是有许多东西你需要知道。

在这本书里，我将从头到尾告诉你关于跑步你需要知道的每一件事情。你需要穿什么衣服、什么鞋以及为什么要这样穿。你需要吃什么东西、什么时候吃以及这会对你产生怎样的作用。你要怎样热身、怎样整理、怎样拉伸、怎样动员、怎样水化、怎样集中你的精神——还有很多这样的问题可以列出来。其中一些问题你不知道答案，但是想要知道；而另一些你更不知道自己不知道，但这些问题却可以永久地改变你跑步的方式。

你想要开始跑步可能是为了变得更健康或是为了减重。你想要开始跑步可能是为了迅速地瘦身，又或许你已经是名跑者了，但是想要更上一层楼，去参加一场竞赛。无论你处于怎样的水平，关于怎样跑得更好，这本书都能提供你所需要知道的一切，同时还会为你提供一系列训练计划，使你达到不同的目标。我还在这本书里介绍了很多力量训练计划，这些训练使你可以跑出最佳表现。同时还有一些很棒的跑道训练，这可以使你的训练计划更多样，检验你的身体，让你变得更快更强壮。在跑步的过程中，经常会出现一些小的伤病、疼痛和轻微的拉伤，特别是当你增加跑步的距离时。这本书有一整章来指导你如何处理这些伤病，而且从一开始，就确保你患上这些伤病的可能被降到最低。

我个人跑5公里、10公里、半程马拉松、全程马拉松的速度都很快，尽管我的身体并不是特别适于跑这样的距离。你在这本书中找到的训练计划都是我和我的学员们一直在使用的。它们简单易行，而且最重要的是，它们有效！

这本书致力于给你所有的支持、建议和信息，让你的成功之路变得尽可能清晰。当然，艰苦的训练还要靠你自己来完成，但我希望这本书里那些关于训练和准备的建议，可以给你一点儿帮助，把你带上正轨，并让你在跑步中获得和我一样的感受。

—— 我叫马特，我是个跑步成瘾者，一旦你读完这本书，你也会上瘾的！



开始

为什么要跑步

在我看来，跑步是回报最丰厚、最有益的运动形式。

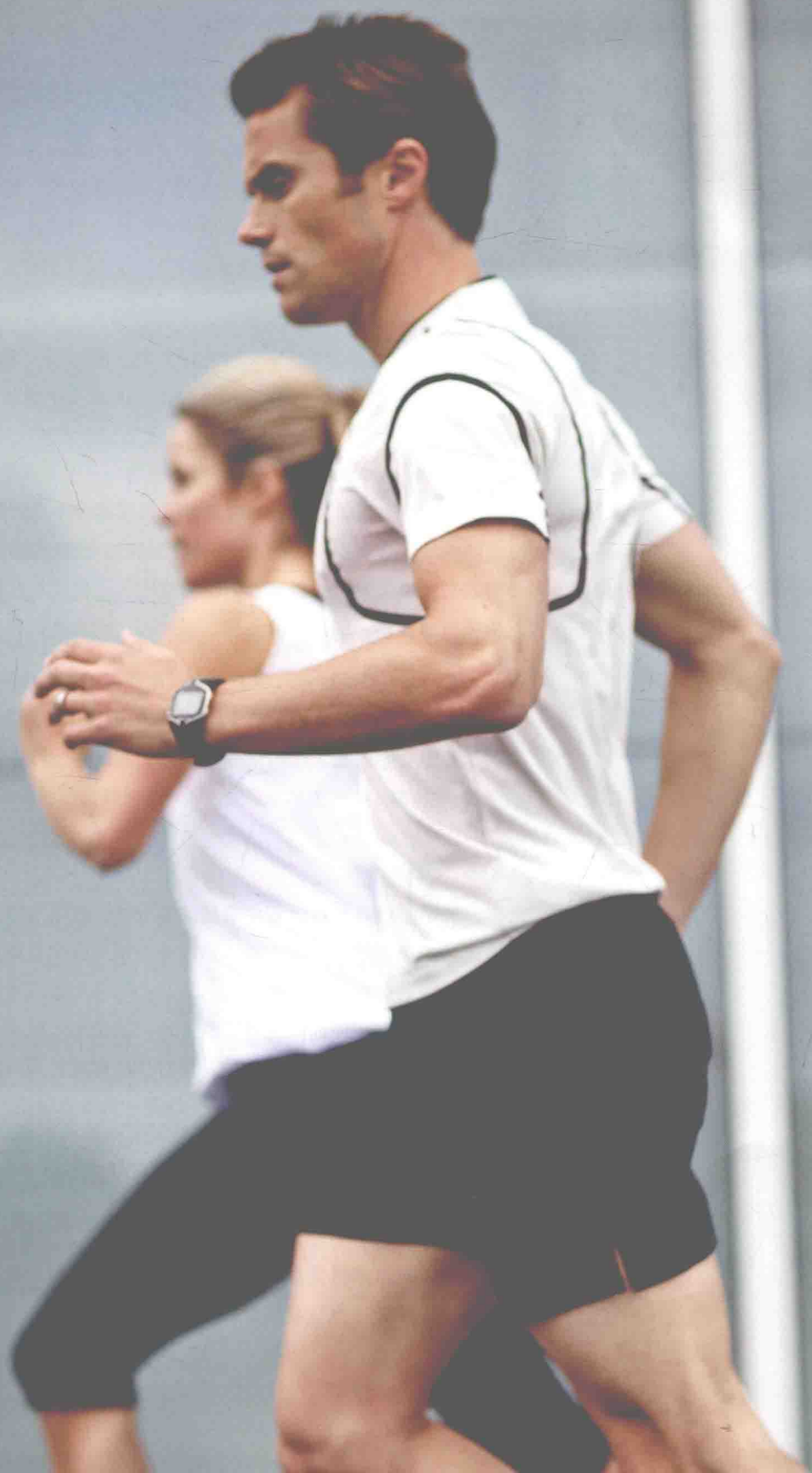
跑步的魅力无穷！跑步是最方便的运动形式，任何人在任何环境、任何时间都可以进行。我们为跑步而生，伴随着跑步发育成长，命中注定要跑步。你只需要盯着一个孩子看上片刻，就能理解奔跑是我们的天性——把一群小孩放在任何一个地方，用不了多久他们就会进行某种涉及奔跑的活动。我们为了快乐奔跑，为了赶公车奔跑，为了比赛和获胜奔跑。奔跑影响到我们生活的许多方面，而我们会一再地寻找更多跑步的机会。

经常有人说，促使跑者奔跑的原因是寻求“跑步者的高潮”——当你跑步的能力、信心和满足感达到一定水平的时候，就会带来这种传说中的肾上腺素迸发，使你所有的艰苦训练都得到回报。而事实上，在跑步过程中会有很多高潮（同时也有许多低谷），但却绝不会让你止步不前，而是允许你不断地把自己推向新的水平，发现和获得极大的自我满足。

享受旅行

随便你去问任何一个定期跑步的人，他们最爱的跑步路线是什么，我可以保证，他们不仅会告诉你确切的路线，还会向你解释其中的细节：他们为什么如此热爱这条路线，这条路线会给他们的身体带来怎样的挑战。

当我旅行的时候，最喜欢做的事情之一就是一到达目的地就去跑个步。我用这种方式来了解我的领地。当我到达一个新城市，我喜欢首先通过跑步来熟悉环境，之后再回来花更多时间游览。如果我去的是更接近乡村的地方，我会尽力去寻找最好、最有挑战的跑步路线，这样才能真正了解那里的地貌和乡间景色，同时也能发现那里风景最美的地方。我不是个散步者！我更喜欢通过奔跑迅速地探索一个地方，而不是步行一次走过一小段距离。事实上，当我决定要在哪里居住、去哪里度假或旅行时，那里有没有适合跑步的地方在很大程度上影响了我的决定。走火入魔？当然不是。在奔跑中获得成就与满足？绝对如此。





跑步新手

当然，如果你还不是一个规律的跑者，或者你刚开始跑步不久，那么所有这些关于最喜爱的路线、达到跑步者的高潮、找到目标、发现跑步的感觉可以如何美好之类的话题可能对你来说都很陌生。事实上，仅仅是在你的花园里跑个来回对你来说都像是一场未知的旅行。别担心，绝不是只有你一个人如此！

如果你刚开始跑步，你的身体将要面临全新的挑战。你一定要慢慢来。一个过分热情的初学者所会犯的最大的错误就是太急于求成，一开始就跑得太远、跑得太快，结果被疼痛、拉伤所折磨，失去了动力，扰乱了起步的计划。

我一开始应该跑多远

从许多方面讲，开始阶段是跑步过程中最棒的部分——在这个阶段，你可以轻松地获得迅速的进展。就像减肥一样，最困难的部分往往是你已经接近目标时的最后一搏。随着你在几周（而不是几天）的时间里逐渐增加跑步的距离，你的身体会很快适应，使你能跑得更快更远，这是你之前根本无法想象的。随着你逐渐进步，达到了既定的目标，你将体会到精神和身体上的改变，这就是所谓“跑步者的高潮”背后的真相——这是一种难以捉摸的体验，融合了达成新目标或达到新水平的成就感，内啡肽（一种天然的“使人感觉良好的药物”）释放进你的身体带来的快感，跑步本身带来的激动，还有许多其他的个人体验，所有这些加在一起使你体验到一种幸福的满足感。

现在你看到，从慢慢起步到感觉良好所需要的时间是多么短。我和其他狂热的跑者一样，忍不住要大肆宣扬我最爱做的事情的种种优点，不过用不了多久，你也会这样的。

现代跑步运动简史

跑步运动的历史和人类本身一样悠久。无论是为了消化晚餐、避免被吃掉、与敌国的军队作战、参加比赛或游戏，还是仅仅为了变得更健康减掉一些体重，我们总是会成为跑者。

然而在现代，只有到了十九世纪六七十年代，跑步才和现在一样，成了休闲健身的时髦选择。在推动跑步运动的过程中，新西兰教练亚瑟·利迪亚德居功至伟。他因为在1962年创造了“慢跑”这一术语而广为人知，而且他也是其他许多教练和运动员的先驱，比如比尔·鲍尔曼和吉姆·菲克斯，他们写了许多书和文章，帮助跑者们建立起对跑步的理解与兴趣。

40年过去了，如今跑步已经成了全世界最流行的运动。随便去西方世界的任何一个国家，你都会发现许多不同水平、不同距离和不同地形的跑步比赛。举例来说，伦敦马拉松每年接受3.5万名跑者参赛，但却收到4倍于此的参赛申请。其他大型马拉松赛事，比如纽约、芝加哥、巴黎和柏林马拉松也有同样的情况——我们都爱跑步！

然而是什么使得跑步如此流行？跑步除了是一种很棒的竞技项目以外，还是使人变得更健康、更苗条的最快捷、最简便的方法。跑步也几乎不需要什么花费。事实上，通过赛事赞助，跑步已经成了世界上慈善基金募集的最主要方式之一，也正是这种募集善款的能力，引起了许多跑者的兴趣。如今，跑步是如此流行，以至于我敢和你打赌，你至少认识一个人参加过有组织的赛事。

然而跑步运动将走向何方？随着我们已经对跑半程马拉松、全程马拉松这样的距离习以为常，一些人把这项耐力运动推向了一个全新的水平。现在，每一年都有跑者们去参加那些最挑战人类耐力极限的比赛，比如撒哈拉沙漠马拉松、斯巴达克斯超级马拉松、恶水死亡谷超级马拉松（见右）。随着跑者们奋力跑得更快、更远，他们不断拓展着跑步运动的界限。

超远距离赛事

撒哈拉沙漠马拉松是一项为期6天、距离151英里的跑步赛事，在气温高达42℃的摩洛哥撒哈拉沙漠举办。为了达到非凡的终点，参赛者要自己背着食物和水每天从一个地点跑到另一个地点，和炎热、能量耗竭以及恶劣的地形做斗争。

如果这听起来对你来说还不够困难，那么为什么不试试**斯巴达克斯超级马拉松**？参赛者要从雅典的卫城不停歇地奔跑152英里到达斯巴达，追溯马拉松之战（如今马拉松比赛就是以此命名的）中希腊信使的旅程，在令人难以置信的25~35小时内完成比赛。只有一半的参赛者能够完成比赛，剩下的都在沿途的定时检录点被淘汰了。

这对你来说还是不够挑战？只有真正的超远距离狂热爱好者才会考虑**恶水死亡谷超级马拉松**，这一定是所有超级马拉松赛事中最艰难的。这项135英里不间断的跑步赛事在加利福尼亚莫哈维沙漠著名的死亡谷举办。如果赶上炎热的天气，气温可以达到灼热的55℃。因此这项赛事代表了我们的奔跑能力的极限。



跑得更快

这本书包含了一切帮助你站起来、离开沙发、出去跑步的内容。在这里你会找到所有你需要知道的关于训练、技术、装备和饮食的知识，此外还有许多小窍门和真知灼见可以帮你更上一层楼。对于那些迫不及待地想要开始跑步的人，我整理出一个快速导览，帮助你们迅速掌握这本书中的信息。使用这个导览来帮你尽快开始。

做好准备

通过阅读 20 ~ 25 页关于跑步技术的内容评估你的跑步姿势和步态，通过 26 ~ 33 页的测试了解哪些方面是你需要改进的。

在阅读 42 ~ 46 页关于装备的章节之后，使用合适的装备把自己武装起来，特别是要选一双合适的跑鞋。

定好目标

设定你的目标：在 78 ~ 155 页训练计划那一章里选择你所要达到的跑步距离。这一章包括了从 5 公里到超级马拉松的各种距离的详尽训练计划，适用于各种不同能力的跑者，所以每个人都能从中找到自己需要的训练计划。

跑！

完全按照你选定的训练计划来做

记住训练计划中的每一个要素都很重要。不要仅仅完成跑步训练而忘了训练计划中的阻力训练，因为这些训练会增加你的力量，提高你的效率。

记得做热身和整理运动

在开始每一个训练单元之前，都要认真地按照 52 ~ 61 页的说明做热身和拉伸。如果你发现自己受到伤病的困扰，就到 66 ~ 73 页去寻找建议。

缺乏动力

如果你发现自己陷入困境，需要人帮助你继续前进，翻到 40 ~ 41 页，去看看克服训练抑郁的窍门。