



Run FORWARD 跑赢人生

吴敏 刘新 著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



吴敏 刘新 著

图书在版编目 (CIP) 数据

跑赢人生 / 吴敏, 刘新著. -- 北京: 中国轻工业出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5184-0614-2

I. ①跑… II. ①吴… ②刘… 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(2015)第243478号

责任编辑: 王巧丽 舒秀明

责任终审: 劳国强

封面设计: 奇文云海 
 www.qwyh.com

版式设计: 奇文云海 
 www.qwyh.com

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12.25

字 数: 130千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0614-2 定价: 48.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141420S8101ZBW

LIFE IS
COMPLICATED

目录

Contents



开篇 人生甘苦，跑者自知 / 6

第1章 穿上跑鞋出门跑步

跑步让你不再孤单 / 21

穿得出彩，跑得精彩 / 24

跑过春夏秋冬 / 31

白天不懂夜的黑 / 33

认识脚下的路 / 34

第2章 跑步与身体对话

跑步的能量供给 / 39

感知你的心跳 / 43

给身体充电 / 50

跑步训练营养指南 / 60

第3章 跑前热身，跑后拉伸

站姿和走姿，决定你的跑姿 / 65

用热身唤醒你的身体 / 68

跑后冷身和拉伸按摩 / 74

第4章 从快走到征服10公里

跑步从快走开始 / 83

跑完5公里 / 85

征服10公里 / 91



第5章 做自己的教练

专业运动员的训练 / 99

制订你自己的训练计划 / 101

不跑步时我们练什么 / 119

核心肌肉的训练 / 121

肌肉群的辅助训练 / 126

第6章 征战马拉松

我的马拉松 / 131

马拉松离我们有多远 / 135

8周备战半程马拉松 / 138

全马训练计划 / 148

全马比赛攻略 / 159

跑后恢复 / 164

第7章 远离伤痛

不要挑战身体极限 / 167

要跑步，不要跑步膝 / 169

伤痛处理方法 / 171

具体的伤痛治理 / 173

后记 全马跑进345 / 179

附录1 常见食物营养成分列表 / 184

附录2 世界马拉松6大满贯赛事 / 186

附录3 中国的马拉松赛事 / 191



吴敏 刘新 著

序

这不仅仅是一本关于跑步的书

吴敏和她在上海训练营的弟子刘新一起编写的这本跑步书，还真的不能仅当作一本简单的跑步书来看。在这本书中我们能看到一群对跑步热爱与执著的人，他们分享着跑步带来的苦与乐，而吴敏更以亲身经历讲述着一个跑步改变人生的故事。

现在跑步已经成了都市新宠，无论是明星大腕，还是普通百姓，他们都在跑步。很多已经开始跑步的人甚至从未想过跑步这项看似枯燥无趣甚至感觉有些残酷的运动，有一天也会与自己搭界。但是，跑步并不是穿上一双高级跑鞋、迈开双脚奔向远方那么简单。特别当我们从1公里开始，直到能够跑完42.195公里的全程马拉松时，跑步就已经成了一个拼搏奋斗的历程。其实，跑步骨子里的那种倔强和顽强，就跟漫漫人生路上的自强不息一样，著名的马拉松冠军安比·波尔富就曾说过：“只要坚持下去，无论跑步还是人生，都没有所谓的失败。”

作为一个长跑马拉松的教练，多年来我一直在推广大众化的马拉松运动。可喜的是我的很多弟子也全身心地投入跑步文化的普及中，吴敏就是其中之一。作为曾经的专业运动员，她在开办跑步训练营的过程中，最主要的理念是健康快乐跑，而不是速度和成绩。大众化的跑步运动，特别是马拉松比赛，绝大部分跑友没有接受过系统的跑步训练，无论是心肺能力还是身体力量都要逐步地重新适应。对于想通过跑步来磨砺个人素质的初跑者来说，首先要明白，

跑步是循序渐进的运动，不能光有热情，还要有理性。

总的来说，吴敏编写的这本书很适合初级跑友以及马拉松爱好者参考，除了必要的跑步知识外，其中还详细介绍了5公里、10公里、半程马拉松和全程马拉松的训练过程。吴敏特意选择了她在上海训练营的弟子刘新一起来编写，也是有深刻用意的。一位获得过马拉松冠军的专业运动员，一位44岁开始跑步，一年后全马跑进3小时45分的初跑者，专业的跑步经验和初跑者的一步步体会，再加上训练营里以及身边很多跑友的不同体验，使这本书在跑步指导的深浅层次上拿捏有度。

跑步很简单，但坚持下去很难。从零开始坚持跑步，时间长了就会有价值。真诚地祝福全国的跑友们能够一起健康快乐地奔跑，跑出精彩，跑赢人生！

陶绍明

2016年1月

目录

Contents



开篇 人生甘苦，跑者自知 / 6

第1章 穿上跑鞋出门跑步

跑步让你不再孤单 / 21

穿得出彩，跑得精彩 / 24

跑过春夏秋冬 / 31

白天不懂夜的黑 / 33

认识脚下的路 / 34

第2章 跑步与身体对话

跑步的能量供给 / 39

感知你的心跳 / 43

给身体充电 / 50

跑步训练营养指南 / 60

第3章 跑前热身，跑后拉伸

站姿和走姿，决定你的跑姿 / 65

用热身唤醒你的身体 / 68

跑后冷身和拉伸按摩 / 74

第4章 从快走到征服10公里

跑步从快走开始 / 83

跑完5公里 / 85

征服10公里 / 91



第5章 做自己的教练

专业运动员的训练 / 99

制订你自己的训练计划 / 101

不跑步时我们练什么 / 119

核心肌肉的训练 / 121

肌肉群的辅助训练 / 126

第6章 征战马拉松

我的马拉松 / 131

马拉松离我们有多远 / 135

8周备战半程马拉松 / 138

全马训练计划 / 148

全马比赛攻略 / 159

跑后恢复 / 164

第7章 远离伤痛

不要挑战身体极限 / 167

要跑步，不要跑步膝 / 169

伤痛处理方法 / 171

具体的伤痛治理 / 173

后记 全马跑进345 / 179

附录1 常见食物营养成分列表 / 184

附录2 世界马拉松6大满贯赛事 / 186

附录3 中国的马拉松赛事 / 191



开篇
人生甘苦，跑者自知

人们开始跑步时理由会各种各样，
但最终坚持跑下去的理由只有一个——找寻自己！
——乔治·希恩



体校的跑步生活

跑步是我生命中的一件大事，然而最初的选择却很被动无奈。

那年我还在读小学四年级，学校运动会上的400米和800米这两个项目，对于小学生来说算是令人生畏的超级长距离了。班上没有人报名，只有我硬着头皮报了这两个无人问津的项目。加上4×100米的接力赛，我一共参加了3个跑步项目。那一次，我拿了3个第一名。校运会结束之后，我开始跟着中学的体育队参加跑步训练，慢慢地跑步就成了我生活中的一部分！

在12岁那年，我怀揣梦想离开父母温暖的怀抱，踏入了泰安体育学校的大门，一切都是那么的新鲜，心中充满着对未来生活的激情与热爱！那时的我虽然年龄很小，但是我有一个梦想，就是要像王军霞^①姐姐一样披着国旗奔跑在全世界人们的面前！

我开始默默地努力、追赶、超越！坚持每天比别人早起15分钟，别人5点钟起床的时候我已经在训练场上做准备活动了。我一直不停地追逐着心中的梦想，一点点发掘自己的潜力。我要抓住生命中最重要的一天，即今天！今天是

^① 王军霞为原中国女子田径队队员。在1996年亚特兰大奥运会上，以14'59"88的成绩获得女子5000米金牌，成为中国首位获得奥运会长跑金牌的运动员，被誉为“东方神鹿”。



这是第一次跟师哥师姐们参加比赛时留下的合影，至今记忆犹新。



五年级的时候，我以业余选手的身份参加跑步比赛，有幸获得了人生第一个冠军。

我拥有的惟一财富，无论昨天多么值得回忆和怀念，它都像泰坦尼克号一样沉入海底，无论明天多么辉煌它都还没有到来。虽然在体校有时也会受到队友的嫉妒和排挤，但是我知道，既然怀着梦想来到这里，就必须吃得苦中苦，要付出加倍的努力，才可以向着我的目标一步一步迈进。

每天刻苦的训练对我来说也是一种享受，因为能在跑道上奔跑是我最快乐的事，成绩每提高一秒，我都会兴奋不已。我的每一天都享受着与时间赛跑的乐趣！我爱上了那种忘我的训练。

随着年龄的增长，每天的训练时间和训练量也在增加，脚上经常会磨出很多水泡，脚趾甲也经常被挤掉。上强度课时，要穿钉鞋快速重复地冲跑段落，例如给个固定时间冲刺8个1000米，或者6个2000米，每一个都必须在规定的时间内完成，如果慢了就要按没完成任务的数量重新补上一遍。全力以赴的冲击，经常会把脚趾甲整个掀起来，因为年龄太小不懂及时清理，进到伤口里的炉渣，很快会导致感染。

记得那天下着雨，没有父母陪伴，13岁的我一个人撑着伞一瘸一拐去了泰安市中心医院接受治疗。医生惊讶地问我为何一个人来，如果再晚一点就要面临被截肢的危险，因为我从来都是对家人报喜不报忧，所以根本没有告诉父母，一切都是自己承担和解决。

冬天是我最难熬的日子，因为我爱生冻疮。但我身穿短裤奔跑在雪地里的时候，我能想到的就只有我的目标，我的梦想，完全没有去理会什么寒冷。很多人穿着长衣长裤训练，只有我不是，在别人眼里我或许很傻，我只能说，追求不一样，行为肯定会有区别。穿长衣长裤3000米能跑12分钟，但穿短衣短裤3000米或许就是11分50秒，这就是我的追求！

从省体工队到国家队

1997年我参加了在山东潍坊举办的“希望杯”田径锦标赛。这是我第一次参加省级比赛。比赛结束后，我引起了省体校教练的关注，之后进入了梦想的省体校训练。因为成绩突出，在省体校中专还没毕业，就于千禧之年步入了体工队的大门，成为一名真正意义上的职业运动员！

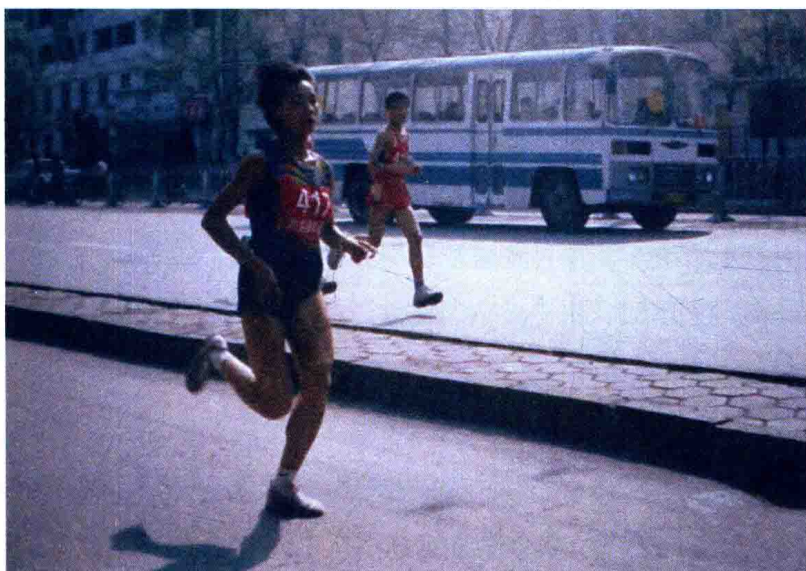
一个长跑运动员，每天早上一睁眼面对的第一件事情就是训练。每天早上4点30起床，每天跑30公里！别人都有周六日，我们没有！长跑这个项目就是要每天坚持，不能间断，才能稳定心肺功能跟身体机能，所以我们习惯了没有周末的日子，训练变成了生活的全部。

一周里只有周日下午可以自由活动，而我只想睡觉。女孩们没有过多的体力去逛街。因为周一，也就是第二天，又会重复开始一周的训练内容！

我们也没有春节，当所有的人都其乐融融在家团聚的时候，我们依然奔跑在跑道上！大年三十那天，教练会让我们选择跑18公里或者16公里。18是发！16是顺！所有的队员全部选择了18公里！大年初一完成训练后，晚上队里热热闹闹地聚餐，忘却上一年的辛酸苦痛，重新开始奔跑！

2002年省运会之后，我放弃了国家长跑队的召集，选择了八一队的现代五项这个贵族项目。现代五项包括骑马、击剑、游泳、射击、长跑5个子项，这5个项目的总积分决定着整个比赛的最终成绩。可惜我一直对游泳有着天生的畏惧，始终进步不大。

后来我选择重新回到跑道，但因为伤病的折磨，训练成绩始终不理想，上大学成了我的最好选择。在清华、复旦和同济3所大学中，我选择了同济大学。作为体育特招生，1500米的体育考试我跑出了4分25秒，顺利通过。体育特招生的大学生活，除了上好文化课，在体育方面为学校争光也是我们的光荣



虽然在省体校的时间不长，但也是一段汗水与荣誉交织的难忘岁月。
图中的我正在参加省跑步比赛。



这是参加全国田径锦标赛的比赛现场，在我身后的544号就是2004年的奥运冠军邢慧娜。