

专业机构测试检验 适合各种类型跑者

悦动力空间
跑步训练

DAS GROSSE GU LAUFBUCH

跑出健康

初跑者完全指南

【德】托马斯·布赫霍恩 尼娜·温克勒 著 王海涛 译

- 放松减压健康跑
- 燃烧脂肪健身跑
- 达成目标运动跑
- 挑战极限越野跑



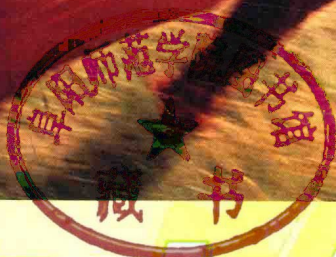
中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动力空间
跑步训练

DAS GROSSE GU LAUFBUCH



跑出健康

初跑者完全指南

【德】托马斯·布赫霍恩 尼娜·温克勒 著 王海涛 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

跑出健康：初跑者完全指南 / (德) 布赫霍恩,
(德) 温克勒著；王海涛译. — 北京：人民邮电出版社,
2016. 2

(悦动空间. 跑步训练)
ISBN 978-7-115-40991-1

I. ①跑… II. ①布… ②温… ③王… III. ①跑—健身运动—指南 IV. ①R161.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第305824号

版权声明

Das große GU Laufbuch by Dr. med. Tomas Buchhorn, Nina Winkler
Copyright© 2005 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
简体中文版版权© 2016 人民邮电出版社



内 容 提 要

跑步像是运动中的冥想，无论您是为了减肥、为了健康、为了锻炼，还是单纯的只为了抽身俗务、放松自我，跑步都是一项令人愉快的运动。或许您是刚刚开始跑步，对其还一无所知，甚至不知道到底为了什么而跑，但您既然投身于此，必要的知识和方法就是不可或缺的，这将帮您纠正姿势、提高速度、避免伤病、越跑越远，并会让您彻底爱上跑步。

这是一本涵盖了初跑者所关心和需要的所有跑步基础知识的图书，包括跑步装备、能量补给、体质和体能、跑步综合理念、正确的跑步方法和跑步姿势、训练计划，以及跑步伤病的预防和治疗、日常饮食等全方位的知识。本书是一本让您从零开始，爱上跑步的全面指南！

-
- ◆ 著 [德] 托马斯·布赫霍恩 尼娜·温克勒
 - 译 王海涛
 - 责任编辑 王朝辉
 - 执行编辑 杜海岳
 - 责任印制 彭志环
 - ◆ 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>
 - 北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
 - 印张：11.75 2016年2月第1版
 - 字数：221千字 2016年2月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2014-7961号
-

定价：45.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

测试：您属于哪种跑步类型？

健康、健身还是马拉松？

您想要增强体质，为生活注入新的活力，改变自己，或者让自己的精神和身体找到平衡……所有的一切都可以通过正确选择的合理的跑步计划来实现。计划要符合您的个人需要，而且会给您带来乐趣，提出正面挑战，调节身心，并且满足您训练和放松的要求。

给所有类型跑步者的建议

时间、目标、个人抱负：每个人对训练的要求都不一样。除了对所有跑步者都很重要的一般基础部分，本书还为不同类型的跑步者量身打造了训练计划和建议。

您想要在公园里轻松慢跑，呼吸新鲜空气，从日常生活里摆脱出来吗？另外，您还想消除赘肉、锻炼肌肉吗？或者您的目标就是马拉松？现实情况是：只有想清楚您到底想要什么才能从跑步中获得真正的乐趣。

健康型、健身型或运动型跑步者都可以在第3章中找到跑步的动力和建议来制订个人训练计划，它会让您少走弯路，快速达到目标——不管是3小时内跑完42千米、减少一些赘肉，还是积极的放松。

保持灵活

通过测试您可以轻松地确定当前的目标以及正确估计可能性并进行合适的训练。结果不是靠判断跑步类型得出来的，更多的是要求您借助对每个测试问题的回答，认真思考您想要实现什么目标。

几个月之后您再做一次测试，可以判断自己的训练要求是否发生了明显改变。例如：

- 健康型跑步者倾向于长距离、快速、规则的跑步，可能慢慢变成健身型跑步者，最后也许变成马拉松选手。
- 健身型跑步者也许因为生活环境的改变，在日常生活里不再需要有规律的训练单元，而是为了放松继续奔跑：对他来说健康型跑步也许更合适。
- 一个健康型跑步者也许会从一名高级跑步者变成比赛训练者。

在每个合适的答案后面标注，如果您觉得两个答案都合适，那就都标出来。

1. 您已经开始跑步了吗？

- ◆ 这是我的基本需求，我已经每周有规律地跑几次很长时间了。 ☐ C
- ◆ 已经有一阵子每周跑1 ~ 3次了。 ☐ B
- ◆ 我刚决定跑步。 ☐ A

2. 您能轻松应对身体的疲劳吗？

- ◆ 不是很轻松，但是如果能有乐趣我会尝试。 ☐ A
- ◆ 身体训练是我的基本需要，没有比这更好的了，所以我不怕疲劳。 ☐ C
- ◆ 基本上可以，但是我经常需要先完成自己的工作再去训练。 ☐ B

3. 您的跑步目标是什么？

- ◆ 我想要更健康，塑造我的体形。 ☐ B
- ◆ 调节生活、放松、补充能量是我的跑步目标！ ☐ A
- ◆ 我想提高效率，将特定比赛作为我的目标。如果需要定期强化训练根本不是问题。 ☐ C

4. 您会快速跑到公交站台或者爬楼梯吗，这时您是否会气喘吁吁或者侧胸痛？

- ◆ 是的，我很熟悉这种感觉。我经常会很惊讶我的身体状况这么差。 ☐ A
- ◆ 不，我从来没有这种感觉。 ☐ C
- ◆ 如果跑得太快了，我偶尔会感觉侧胸痛或者气喘。 ☐ B

5. 您对自己的体形满意吗？

- ◆ 尽管我身体有些部位有点丰满，但是我对自己的体形还是满意的。 ☐ A
- ◆ 有些部位我想锻炼一下，而且少点赘肉蛮不错。 ☐ B
- ◆ 我的体形不错，但是也许有些肌肉会更好。 ☐ C

6. 回顾：您小时候属于运动型吗？

- ◆ 参加很多活动和定期做运动很久以来已经是我生活的一部分了。 ☐ B
- ◆ 不，活动和运动在我小时候不是特别重要。 ☐ A
- ◆ 我是学校体育队的队员，之前已经参加过体育比赛了。 ☐ C

7. 您说想跑步，您的医生怎么说的？

- ◆ 我很健康，医生对我的训练没有任何反对意见。 ☐ C
- ◆ 我可以跑步，但是必须保护好自己而且强度不能太大！ ☐ A
- ◆ 我需要运动来改善体质。 ☐ B

8. 您每周能够/想要为规律的跑步花多少时间？

- ◆ 不超过3小时。 ☐ A
- ◆ 在3 ~ 6小时之间。 ☐ B
- ◆ 可以超过6小时。 ☐ C

9. 您可以把训练放到您的日常计划中吗？

- ◆ 我尝试保持固定时间训练，但是很可能不能保证。 ☐ B
- ◆ 是的，训练应该是我日常生活的固定组成部分。 ☐ C
- ◆ 我只有在对跑步有兴趣的情况下才会去运动。 ☐ A

10. 您想为训练设定目标吗？

- ◆ 无论如何我都会记录下我跑步的时间。 ☐ B



- ◆ 如果没有训练计划和记录我不会开始训练。 ☐ C
- ◆ 不,我觉得这是多余的,太累心。我会随兴趣和心情跑步。 ☐ A

11. 您会定期做其他运动或者力量和伸展训练吗?

- ◆ 我偶尔做伸展运动或轻松的瑜伽练习,但力量训练嘛……没有。 ☐ A
- ◆ 力量、伸展和平衡运动是我健身计划的一部分,跟跑步训练一样。 ☐ C
- ◆ 我偶尔会做力量和伸展训练以及其他运动。 ☐ B

12. 在劳累一天以后……

- ◆ ……我特别急切地想要到户外去活动活动。 ☐ C
- ◆ ……我会洗个热水澡或者做个按摩。 ☐ B
- ◆ ……我会在晚上享受一顿美食和一杯红酒。 ☐ A

13. 您会为了提高成绩调整您的饮食吗?

- ◆ 健康的饮食对我很重要,但我不会为了跑步调整我的饮食。 ☐ A
- ◆ 作为跑步者我会注意维生素和碳水化合物的摄入。 ☐ B
- ◆ 富含碳水化合物的饮食和大量水果蔬菜自然是对训练的支持。 ☐ C

14. 天气条件对您来说是跑步要素吗?

- ◆ 在暴风雨来临时我不一定会去跑步,但是毛毛雨和凉风不是问题。 ☐ B
- ◆ 天气当然有影响,因为我只有在阳光好、不太冷的时候才出门。 ☐ A
- ◆ 不,天气不会阻止我参加训练。 ☐ C

15. 如果您在公园散步时碰到一个人在慢跑,您会想些什么?

- ◆ 我会问自己他是否跟我一样定期训练。 ☐ C
- ◆ 我也会再去慢跑的…… ☐ A
- ◆ 我会想要立刻跑起来,并且让跑步训练变得更有规律。 ☐ B

16. 放松在您的跑步训练中扮演什么角色?

- ◆ 很明显是最重要的。 ☐ A
- ◆ 一个充实的训练单元是对日常生活的理想平衡。 ☐ C
- ◆ 在跑步中调节放松可以算是积极的训练内容。 ☐ B

17. 您的跑步训练有哪些装备或者想要有哪些?

- ◆ 私人定制的跑鞋、适应不同天气的运动服和心率计。 ☐ C
- ◆ 几双私人定制的跑鞋。 ☐ A



◆ 私人定制的跑鞋、透气运动服和心率计。

□ B

评估:

您数一下一共选了多少 A、B 或 C。

A:

B:

C:

- 如果其中一个字母选了 8 次或者经常标记, 而且另两个字母分别少于 6 次, 您很可能是某个特定的类型。请阅读相应的章节并思考这个类型是不是符合您的健康状况并满足您的需求。
- 也许测试结果提示您需要制定长期目标, 但是首先您需要从简单的层次开始。
- 选了 8 次某字母, 而且第二个字母选了 6~8 次, 表示您也许正在处于向相邻的另一种类型的转型期。这种情况下您需要阅读两种跑步类型的相关章节, 并判断哪种更适合您以及思考您现在的目标是什么。

健康型跑步者: 如果您选 A 最多, 也许您是这种类型。

健身型跑步者: 如果您选 B 最多, 也许您是这种类型。

运动型跑步者: 如果您选 C 最多, 也许您是这种类型。

健康型跑步者

健康是您的生活态度: 舒适的感觉和放松的心情跟健康的身体以及平衡的健身计划一样是您充实生活的组成部分。因此跑步训练对您来说不是日常生活的额外负担, 而是富有收获的体验, 轻松地在大自然中进行健康的锻炼, 在日常工作中更平和。您可以了解一下运动中的冥思!

- 详见 130 页起。

健身型跑步者

健身、乐趣、体形是您跑步的动力。良好的计划能让您有规律的训练更轻松, 减少赘肉自然也不在话下。在健身型跑步章节会给您解释如何燃烧脂肪, 有计划地塑造体形以及得到健康。

- 详见 140 页起。

运动型跑步者

10 千米、21 千米或者恰好 42.195 千米的标准马拉松距离——很显然, 这是您的目标: 以最好的状态跑完梦幻旅程。通过全身心投入和正确的训练计划您可以不走弯路, 直接实现您的目标, 避免最常见的训练错误, 成为自己的教练。

- 详见 148 页起。



➤ 基础知识

- 8 开始跑步的四大理由
- 8 助力健康
- 11 奔跑让人美丽
- 12 跑步者——身心宁静
- 12 跑步者是自由的!
- 13 最佳装备
- 13 不同的脚不同的跑鞋
- 15 脚型和跑步动作
- 19 系鞋带的技巧
- 20 正确的选择
- 22 跑步者的服装
- 26 跑步的人体结构
- 27 正确的跑步动作
- 29 您的缓冲装置: 关节
- 32 有力的双脚
- 33 足部操
- 36 人体杰作: 膝盖
- 37 灵活的臀部
- 39 简单训练
- 44 最佳教练: 心率
- 45 心率传达了什么?
- 48 有氧和无氧耐力
- 50 最佳训练开始
- 50 您有动力吗?
- 52 去做一个专业的跑步检测
- 54 耐力训练的 6 项基本原则
- 58 步行: 准备奔跑的理想选择
- 60 借助手杖的健步走: 北欧式行走
- 61 训练计划: 10 周实现连续奔跑 5 千米

➤ 训练方法

- 64 越野跑非常流行
- 64 由大自然决定路线
- 66 越野跑装备
- 66 越野跑者训练项目
- 75 初跑者的训练计划
- 76 更多的选择
- 76 登山跑: 大山的呼唤
- 79 借助手杖变得更加有跳跃性: 北欧式跑步
- 80 最好的肌肉训练方式
- 81 力量与平衡的全身训练
- 87 您的肌肉渴望伸展
- 92 女性跑步
- 92 身体与精神都安好
- 93 带着安全感跑步
- 95 孕期跑步
- 96 终于可以再次出门!
- 97 谁一起来? 和孩子一起跑
- 98 恢复: 跑步后像跑步前一样
- 98 有训练效果的休息
- 99 跑步者的运动项目
- 101 聪明的休息
- 102 超量恢复
- 104 跑步者的饮食: 健康奔跑
- 104 跑步者的能量管理
- 105 饮食组成
- 110 肌肉是这样运转的
- 111 碳水化合物能让您保持最佳状态
- 115 耐力所需脂肪类
- 116 肌肉所需关键元素: 蛋白质
- 117 营养的搭配对健身和健康的意义
- 118 保持精力充沛的物质: 维生素、矿物质以及碳水化合物
- 127 喝得也要健康



➤ 跑出健康

- 130 健康慢跑：放松，恢复活力，保持年轻
- 131 在奔跑中释放压力
- 132 现在开始跑起来
- 133 特别企划：放松练习
- 136 健康慢跑者的放松方式
- 137 减压训练计划
- 140 跑出健康和苗条
- 140 您的目标
- 144 脂肪燃烧和代谢
- 145 远离节食陷阱！
- 147 燃脂训练计划
- 148 成功的跑步运动员
- 148 您准备好了吗？
- 150 避免过度训练
- 152 乳酸值
- 156 28 周之后——50 分钟之内跑 10 千米
- 158 10 千米比赛训练计划
- 160 半程马拉松训练计划
- 162 训练计划：第一次全程马拉松
- 163 训练计划：3 小时 30 分 ~3 小时 45 分
内完成全程马拉松
- 164 训练计划：3 小时之内完成全程马拉松

➤ 跑步门诊

- 168 全面的预防和治疗
- 169 纵观整体
- 170 选择正确的医生
- 171 研究起因
- 174 减缓伤痛：他救与自救
- 175 肌腱和韧带问题
- 177 骨骼受伤
- 178 肌肉疼痛
- 180 其他伤痛
- 181 小问题的紧急处理

[德] 托马斯·布赫霍恩 尼娜·温克勒 著 | 王海涛 译

跑出健康



初跑者完全指南



➤ 基础知识

- 8 开始跑步的四大理由
- 8 助力健康
- 11 奔跑让人美丽
- 12 跑步者——身心宁静
- 12 跑步者是自由的!
- 13 最佳装备
- 13 不同的脚不同的跑鞋
- 15 脚型和跑步动作
- 19 系鞋带的技巧
- 20 正确的选择
- 22 跑步者的服装
- 26 跑步的人体结构
- 27 正确的跑步动作
- 29 您的缓冲装置: 关节
- 32 有力的双脚
- 33 足部操
- 36 人体杰作: 膝盖
- 37 灵活的臀部
- 39 简单训练
- 44 最佳教练: 心率
- 45 心率传达了什么?
- 48 有氧和无氧耐力
- 50 最佳训练开始
- 50 您有动力吗?
- 52 去做一个专业的跑步检测
- 54 耐力训练的 6 项基本原则
- 58 步行: 准备奔跑的理想选择
- 60 借助手杖的健步走: 北欧式行走
- 61 训练计划: 10 周实现连续奔跑 5 千米

➤ 训练方法

- 64 越野跑非常流行
- 64 由大自然决定路线
- 66 越野跑装备
- 66 越野跑者训练项目
- 75 初跑者的训练计划
- 76 更多的选择
- 76 登山跑: 大山的呼唤
- 79 借助手杖变得更加有跳跃性: 北欧式跑步
- 80 最好的肌肉训练方式
- 81 力量与平衡的全身训练
- 87 您的肌肉渴望伸展
- 92 女性跑步
- 92 身体与精神都安好
- 93 带着安全感跑步
- 95 孕期跑步
- 96 终于可以再次出门!
- 97 谁一起来? 和孩子一起跑
- 98 恢复: 跑步后像跑步前一样
- 98 有训练效果的休息
- 99 跑步者的运动项目
- 101 聪明的休息
- 102 超量恢复
- 104 跑步者的饮食: 健康奔跑
- 104 跑步者的能量管理
- 105 饮食组成
- 110 肌肉是这样运转的
- 111 碳水化合物能让您保持最佳状态
- 115 耐力所需脂肪类
- 116 肌肉所需关键元素: 蛋白质
- 117 营养的搭配对健身和健康的意义
- 118 保持精力充沛的物质: 维生素、矿物质以及碳水化合物
- 127 喝得也要健康



➤ 跑出健康

- 130 健康慢跑：放松，恢复活力，保持年轻
- 131 在奔跑中释放压力
- 132 现在开始跑起来
- 133 特别企划：放松练习
- 136 健康慢跑者的放松方式
- 137 减压训练计划
- 140 跑出健康和苗条
- 140 您的目标
- 144 脂肪燃烧和代谢
- 145 远离节食陷阱！
- 147 燃脂训练计划
- 148 成功的跑步运动员
- 148 您准备好了吗？
- 150 避免过度训练
- 152 乳酸值
- 156 28 周之后——50 分钟之内跑 10 千米
- 158 10 千米比赛训练计划
- 160 半程马拉松训练计划
- 162 训练计划：第一次全程马拉松
- 163 训练计划：3 小时 30 分 ~3 小时 45 分
内完成全程马拉松
- 164 训练计划：3 小时之内完成全程马拉松

➤ 跑步门诊

- 168 全面的预防和治疗
- 169 纵观整体
- 170 选择正确的医生
- 171 研究起因
- 174 减缓伤痛：他救与自救
- 175 肌腱和韧带问题
- 177 骨骼受伤
- 178 肌肉疼痛
- 180 其他伤痛
- 181 小问题的紧急处理



前言

跑步是运动中的冥想，跑步是为了健康，跑步是为了锻炼，跑步是令人愉快的。关于跑步的定义是什么，每个人都有不同的说法，制定着属于自己的目标：在自己的生活中奔跑，想要抽身俗务，放松自我；抑或只是想保持健康或者做一些对健康有益的事。或许您已经坚持跑了一段时间，现在想要将您的第一次马拉松赛跑提上日程。无论您想要通过跑步达到什么目的，每一个奔跑的步伐都会让您在通向目标的道路上前进一步，让您离目标更近一点。奔跑会带给您能量、生活的乐趣、积极的自我认知和未来计划。奔跑——为了能在一件必做的事情上坚定信心，就需要明确自己的需求。从今天开始发掘您潜在的身体感受：从孩童时期您就有运动的欲望，您还记得吗？这种需求目前仍然存在于您的身体中，您只需要重新发掘它。疲倦、无力、情绪起伏大是缺乏运动的信号。一个聪明的解决办法就是：为自己设定一个目标，然后将这个目标视作激

励和动力。这个目标可以是放松自我、保持健康或者是参加马拉松。在这本书中您可以获取一些信息，比如关于您的跑步类型测试：从中可以看出您是健康型跑步者、健身型跑步者、运动型跑步者中的哪一种。对每一类型，书中都有特定的建议和诀窍，可以让您的奔跑变得更轻松。这样一来您的目标一定会实现。

无论是较高的目标，还是可以让您有效而健康地锻炼放松，您都需要良好的基础知 识。在这本由跑步者为跑步者撰写的书中，我们为您介绍建立在运动医学知识之上的广泛的跑步基础知识；面向实际，条理清晰地向您介绍在跑步中必须知道的一切知识：技术、训练计划和装备、正确的饮食和跑步者日常训练量的变化，如越野跑或者北欧式行走。

衷心希望您新的奔跑生活中开心愉快！

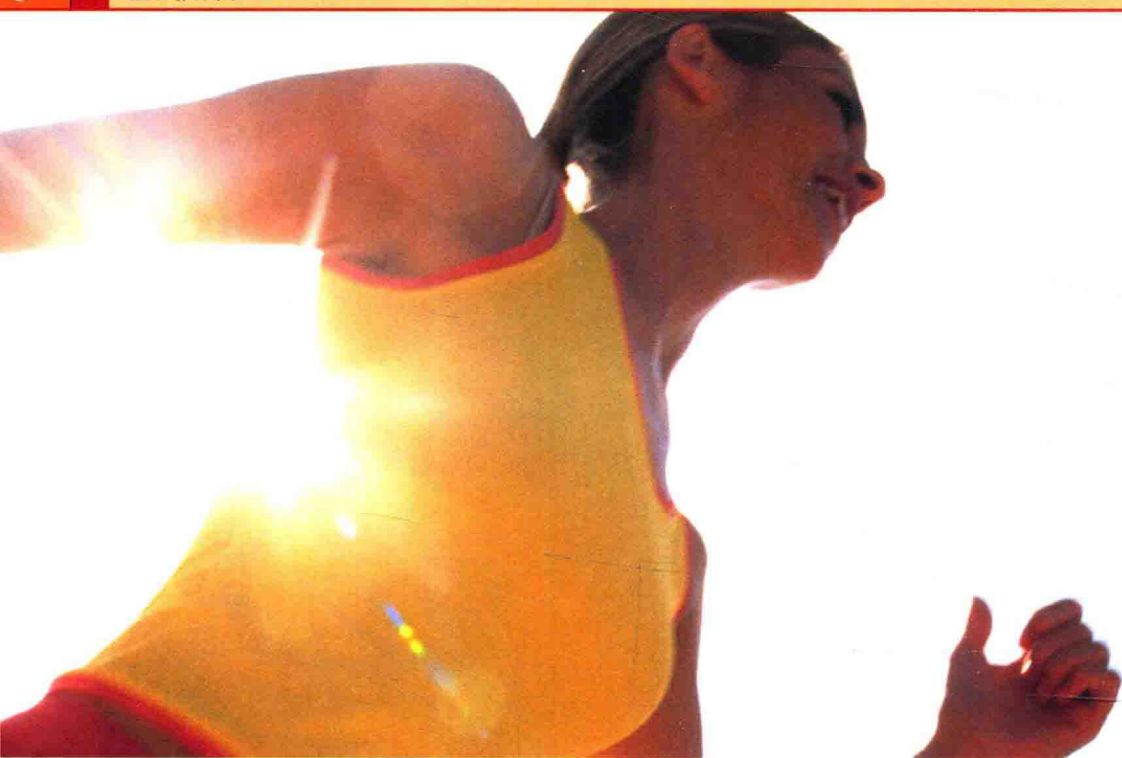
托马斯·布赫霍恩博士
尼娜·温克勒



基础知识

每个人开始跑步的理由都是不同的，但以下几件事物总会起到激励作用：一双好的跑鞋，最优的心率，理想的技巧和体态。这些都可以让您的跑步生活有一个成功的开始。从现在开始让跑步为您带来活力、乐趣、健康、美丽、力量和耐力吧！





开始跑步的四大理由

跑步可以让您完成目标。什么目标？为自己找出一个或者几个：想要塑身，变得更加健康，完成运动目标；或者只是想停下来，放松身心，增添活力。跑步让这些都可以成为现实。一个能够塑造全新自我的教练正等着被您唤醒。克服自己的懒惰，穿上跑鞋，迈出新生活的第一步。请不要惊讶：在第一次训练后您会感受到一个全新的自己。这时您已经走出了最艰难的一步，认识到这样的改变是多么棒：每一步都变得更好。

助力健康

跑步可以锻炼心脏、肺部……总之，对很多器官都有好处。其作用过程是这样的：心壁变厚、变强，负荷更大，心脏消耗更少的珍贵的氧气（而其他器官能够分到更多）；通过有规律的耐力训练也可以提高肺部的效率，可以摄入更多的氧气，而氧气是高效率运作身体和清醒头脑的燃料；血液流动更加顺畅；改善动脉硬化、血管阻塞，促进体内氧气和其他养分更好地分配。