

热血推荐者

JOYI

铁人三总教头

JANE

气功跑步亚太区讲师

PINKY

马拉松教练

艾美怀特

模特儿跑者

邱念慈

超马公益跑者

刘至翰

三铁精英

梁欣颐 LARA

南拳姑娘

詹宇豪

最速之人

郭彦甫

阳光艺术家

物理治疗师

詹仲凡

资深文字工作者

风之球

著

美丽女生向前跑

释放压力 提升自信
美跑训练全攻略！
女生的跑步训练防护书

热身收操
动作

跑后护理
Tips

全世界
赛事介绍



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位



美丽女生向前跑

詹仲凡 风之球 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽女生向前跑 / 詹仲凡, 风之球著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0524-4

I. ①美… II. ①詹… ②风… III. ①女性-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161685号

本著作中文简体字版由开始出版社有限公司授权中国轻工业出版社在中国大陆出版、发行。

责任编辑: 张磊 责任终审: 张乃束 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 燕杰 责任监印: 张可

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: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2016年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 10

字数: 160千字

书号: ISBN 978-7-5184-0524-4 定价: 38.00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

150520S4X101ZYW

目 CONTENTS 录

01

CHAPTER

奔跑吧！

跑出“美力漾”的人生 / 11

1 跑步不是流行，而是生活新时尚 / 12

- 女性是路跑中最美的娇点
- 跑步既是流行，也是生活

全球专属女生的路跑赛事

2 跑步让你不用化妆也漂亮 / 17

- 流汗排毒 肤色亮丽白净
- 锻炼心肺 气色自然粉嫩

3 跑步有助于燃烧脂肪、雕塑身形 / 20

- 选对时间跑步轻松燃烧脂肪
- 选错时间跑步减重效果有限
- 做好热身伸展不怕萝卜腿上身

4 跑步可提升自信正能量 / 24

- 提高自信心增加抗压力
- 纾缓心理压力释放快乐因子



轻装上阵，跑步也要美美的 / 27

1 选对慢跑鞋，跑得轻松又自在 / 28

- 选鞋的四大原则
- 选鞋三步骤，简单挑好鞋
- 如何正确试穿鞋子？

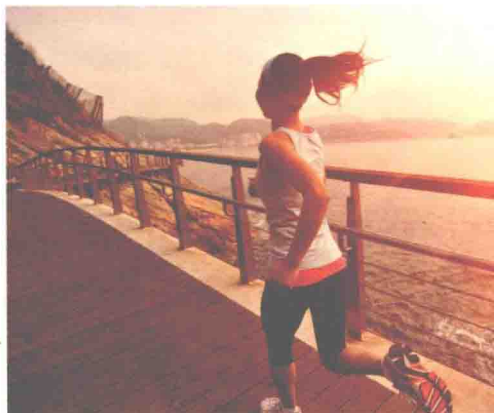
2 跑步时尚穿搭 / 33

- 正确穿搭，秀出自我风格
- 裤子须舒适且合身
- 选择运动型内衣
- NG的穿着方式

3 跑步时其他相关用品 / 37

4 跑步前后的防晒与保养 / 39

- 跑步前的肌肤防晒
- 跑步后的肌肤保养
- 跑步时可以化妆吗？
- 跑步前后的头发养护



专属你的跑步计划 / 45

1 起跑前，做好身心的“热身” / 46

- 做好“一有二不”，跑步者的心就会暖暖的
- 跑步前用“动态伸展”热身，跑步后用“静态伸展”缓和
- 跑步前、后的热身与缓和
- 跑前热身重在关节润滑、肌肉活化
- 关节活动操
- 动态伸展操

2 开跑了，姿势正确，跑得快不受伤 / 66

- 容易让你受伤的五個NG姿势
- 正确姿势应注意的五大重点

- 正确的跑姿，从站立开始

3 跑步时，做好呼吸，跑得轻松不会累 / 75

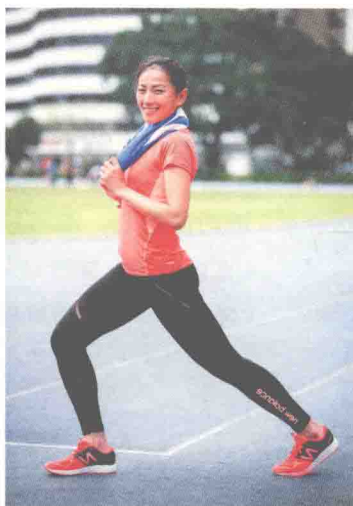
- 浅层呼吸，让呼吸越来越沉重
- 提高呼吸效能的关键
- 专注在吐气，空气自然会吸进来

4 加油吧，“配速”是完成目标的法则 / 79

- 如何安排自己的配速呢？
- 边跑边调整步频，也是配速的重要原则

5 跑步后，用“静态伸展”消除疲劳 / 82

- 敲打大腿前侧肌肉
- 敲打大腿内侧肌肉
- 敲打大腿外侧肌肉
- 敲打大腿后侧肌肉
- 静态伸展操



04

CHAPTER

给新手的你，基础的练习计划 / 95

1 跑步的基础练习：步行→健走→慢跑 / 96

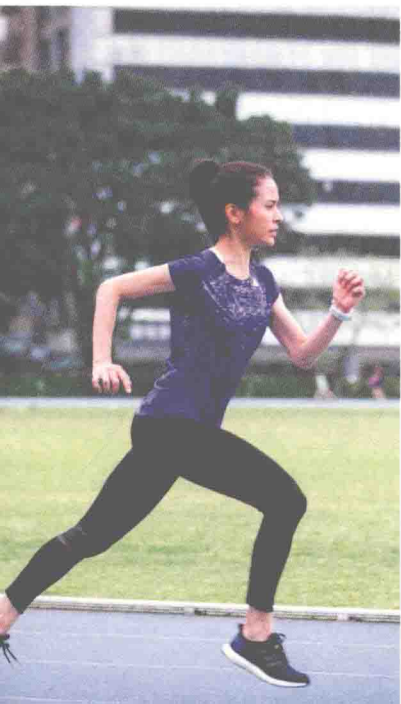
- 基础训练第一阶段：步行
- 基础训练第二阶段：健走
- 基础训练第三阶段：慢跑
- 其他训练

2 跑步练习计划 / 100

- 规划跑步练习计划之前，请注意以下几个重点：
- 基础期
- 进阶期
- 挑战期
- 利用GPS与APP来记录跑步训练

3 提升肌力跑得好 / 109

- 究竟提升肌力有哪些好处呢？
- 肌力训练



05

CHAPTER

我的第一个路跑 / 125

1 挑战路跑活动 / 126

- 活动前一天应准备的重点
- 活动当天应注意的重点
- 路跑途中应注意事项

2 规划有趣的跑步路线 / 132

- 规划专属自己的路线
- 参加特色路跑活动
- 边跑步边旅行

3 跟着路跑团，跑步不孤单 / 136



06

CHAPTER

正确防护，防范伤害于未然 / 141

1 紧急救护的原则与观念 / 142

- 跑后养护的第一步：冰敷
- 跑后养护的第二步：按摩
- 跑后养护的第三步：抬腿运动
- 跑后养护的第四步：散步运动
- 紧急救护的基本观念

2 痛痛bye! 预防跑步运动伤害 / 147

- 症状 1：髂胫束摩擦综合征
- 症状 2：髌骨疼痛综合征
- 症状 3：胫前疼痛
- 症状 4：阿基里斯腱炎
- 症状 5：足底筋膜炎

3 跑步不可不知的常见问题 / 157

- 侧腹痛
- 脱水
- 中暑
- 出现红色尿液



美丽女生向前跑

詹仲凡 风之球 著

 中国轻工业出版社

推 荐 序

让所有人都爱上跑步， 就是热血跑者的使命

热血跑者都有着同一个强烈的欲望，就是将跑步的好处宣扬开来。写跑步，不单是一件乐事，简直是一种使命！

2014年夏天，仲凡以“中华健康生活运动保健协会”理事长的身份，邀请我到台北教授气功跑步（Chi Running），由于反应良好，参加的朋友人数很多，我建议将部分收入无偿捐赠到创世基金会。仲凡说：“好的。”这个简单的回复，就让我们从脸书（Face Book）朋友，进阶成为面对面的真实朋友。

2015年春天，仲凡问：“Jane，你愿意为我的新书挂名推荐吗？这本书我的版税会全捐给台东家扶中心做慈善的。”我毫不迟疑地说：“好啊。”这个简单的回复，使我的脑海中浮现起超马赛道上跑者互相打气的情景。

1967年的波士顿马拉松，工作人员曾经粗暴地阻止女性参加比赛。到今天，路跑已经成为很多女生的一种生活方式。感谢仲凡为女生提供最有价值的跑步资讯，教我们怎样才能跑步不受伤，告诉有哪些比赛和跑团适合新手，让美女跑出快乐、自信、正能量。

一路翻阅原稿，脑子一直在转……如果十年前就遇上这本书，我就不会买错鞋、买错衫，更懂得选择适合跑者的防晒、护肤、护发用品，也不会因

为进行不适当的训练而受伤，付上高昂的医疗费用，省下来的钱都可以买一辆小汽车了。

其实，女生对功能性知识一般都有少许抗拒，这本书利用精美的插图和简单明了的文字，有效地将知识和具体建议流畅地贯穿全书，内容丰富而实用，新手跑者读来，都格外感到贴心。譬如书中有一个小章节，就是教我们怎样避免跑出萝卜腿。据我了解，很多女生正是因为怕腿粗而害怕跑步，有了这本书，爱美的女孩们可以放心三分了。

而男生们呢？这本书对你当然也有帮助，如果你的女朋友或者太太说开始路跑，请把这本书从头到尾看三遍，如此一来，你便可做她们最信任的私人教练。让女友或老婆自己一人看本书是很危险的，她们进步速度之快，会令你很快跟不上、追不到，饱尝挫败之苦。如果不想失去女友、太太的崇拜眼光，哥们儿，你行动要快！

——Chi Running亚太区讲师

Jane

（Chi Running为美国最大的跑步教育训练协会）



放松而专注地跑吧！

很高兴也很荣幸，帮好友仲凡向大家热血推荐一本关于女孩们的跑步训练防护书。

跑步，一项长期被视为单调无趣的运动，近年来，居然傲视一切，无所不在地笼罩台湾，掀起一股跑步热。当身边的亲朋好友们热情地告诉我，受到我的感染或影响而开始爱上跑步运动时，身为跑者的我是乐见其成的。

我总是鼓励却不失冷静地说：坚持下去才是重点，就像超级马拉松赛，最重要的不是速度而是坚持。希望跑步、自行车、游泳、铁人三项、登山等运动风气都能持续，都不会沦落为明日黄花。

我们都知道身体健康的重要，可是，又有多少人能真正掌握自己身体的状态？其实身体最好的保养方式就是规律的运动。运动是调整体质与抗老的最佳良方，我有许多朋友的病痛，包含我自己的肥胖症，都因为跑步而不药而愈，翻开了人生新的一页。

为自己在运动上设定目标，会让自己有力量与方向感。我们不是职业运动选手，不需要把跑步运动与痛苦、拼命、压力画上等号。只需要以放松而集中的精神去实践每一次的训练和比赛就好。同时，也用这样子的心态专注一心，因为自在而专注的精神也能让自己降低运动伤害。

——超马公益跑者

邱念慈



给跑者的话



01 最速艺人——南拳妈妈宇豪

“女生=时尚，路跑=潮流。相信此书能让更多初跑者愿意迈开第一步，也期待女生路跑能成为全民运动。”



02 阳光艺术家——郭彦甫

“身体就是最好的健身房，多远多快多长自己决定。”



03 三铁老男孩——刘至翰

“运动必须循序渐进地训练，好高骛远的揠苗助长会带来伤害喔！”



04 网络正妹跑者/马场小甜心——Pinky

“运动是最好的保养品，不用化妆就能带来好气色，不用节食就有好身材，让我们一起变成吃不胖的女孩儿吧。”



05 模特儿跑者——艾美怀特

“演员不能生病，运动员不能受伤；这就术有专精啰！”



06 新手跑者甜心——南拳妈妈梁欣颐 Lara

“我第一次路跑很紧张，是仲凡耐心、细心、热心地指导我的每一步！女生们，快踏入这个世界，迈向健康正能量！”

目
CONTENTS
录

01

CHAPTER

奔跑吧！

跑出“美力漾”的人生 / 11

1 跑步不是流行，而是生活新时尚 / 12

- 女性是路跑中最美的娇点
- 跑步既是流行，也是生活

全球专属女生的路跑赛事

2 跑步让你不用化妆也漂亮 / 17

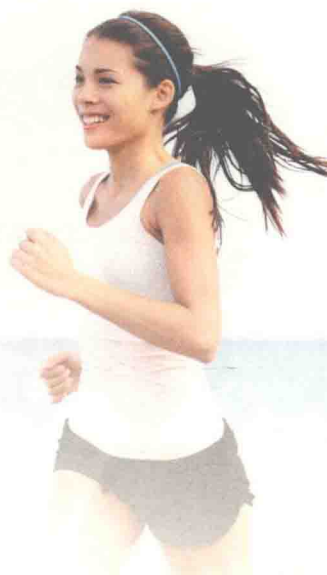
- 流汗排毒 肤色亮丽白净
- 锻炼心肺 气色自然粉嫩

3 跑步有助于燃烧脂肪、雕塑身形 / 20

- 选对时间跑步轻松燃烧脂肪
- 选错时间跑步减重效果有限
- 做好热身伸展不怕萝卜腿上身

4 跑步可提升自信正能量 / 24

- 提高自信心增加抗压力
- 纾缓心理压力释放快乐因子



轻装上阵，跑步也要美美的 / 27

1 选对慢跑鞋，跑得轻松又自在 / 28

- 选鞋的四大原则
- 选鞋三步骤，简单挑好鞋
- 如何正确试穿鞋子？

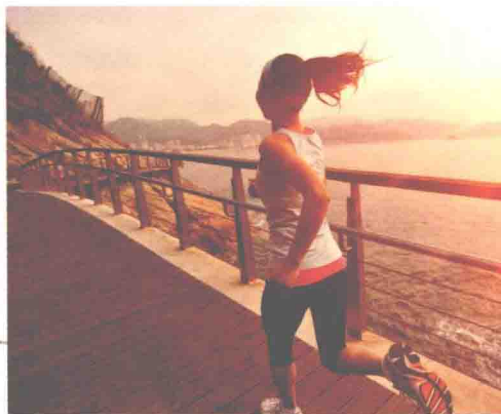
2 跑步时尚穿搭 / 33

- 正确穿搭，秀出自我风格
- 裤子须舒适且合身
- 选择运动型内衣
- NG的穿着方式

3 跑步时其他相关用品 / 37

4 跑步前后的防晒与保养 / 39

- 跑步前的肌肤防晒
- 跑步后的肌肤保养
- 跑步时可以化妆吗？
- 跑步前后的头发养护



专属你的跑步计划 / 45

1 起跑前，做好身心的“热身” / 46

- 做好“一有二不”，跑步者的心就会暖暖的
- 跑步前用“动态伸展”热身，跑步后用“静态伸展”缓和
- 跑步前、后的热身与缓和
- 跑前热身重在关节润滑、肌肉活化
- 关节活动操
- 动态伸展操

2 开跑了，姿势正确，跑得快不受伤 / 66

- 容易让你受伤的五个NG姿势
- 正确姿势应注意的五大重点

- 正确的跑姿，从站立开始

3 跑步时，做好呼吸，跑得轻松不会累 / 75

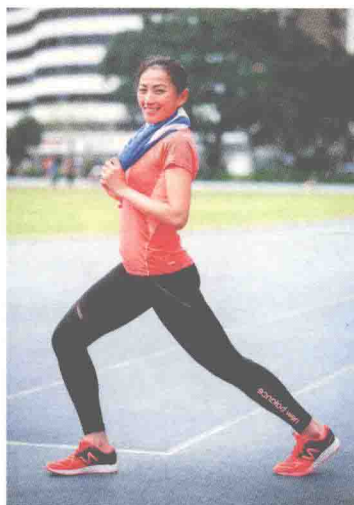
- 浅层呼吸，让呼吸越来越沉重
- 提高呼吸效能的关键
- 专注在吐气，空气自然会吸进来

4 加油吧，“配速”是完成目标的法则 / 79

- 如何安排自己的配速呢？
- 边跑边调整步频，也是配速的重要原则

5 跑步后，用“静态伸展”消除疲劳 / 82

- 敲打大腿前侧肌肉
- 敲打大腿内侧肌肉
- 敲打大腿外侧肌肉
- 敲打大腿后侧肌肉
- 静态伸展操



04

CHAPTER

给新手的你，基础的练习计划 / 95

1 跑步的基础练习：步行→健走→慢跑 / 96

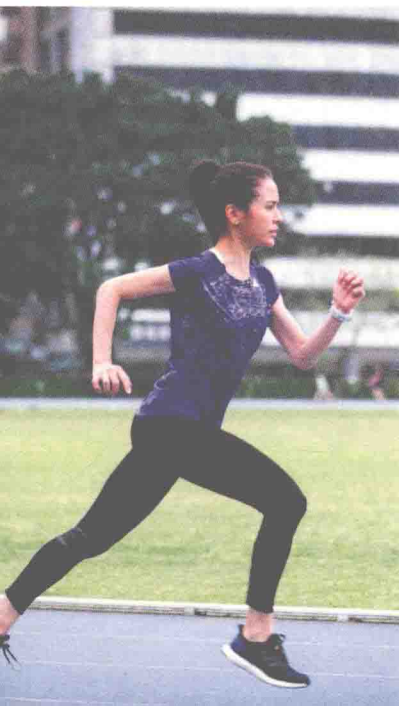
- 基础训练第一阶段：步行
- 基础训练第二阶段：健走
- 基础训练第三阶段：慢跑
- 其他训练

2 跑步练习计划 / 100

- 规划跑步练习计划之前，请注意以下几个重点：
- 基础期
- 进阶期
- 挑战期
- 利用GPS与APP来记录跑步训练

3 提升肌力跑得好 / 109

- 究竟提升肌力有哪些好处呢？
- 肌力训练



05

CHAPTER

我的第一个路跑 / 125

1 挑战路跑活动 / 126

- 活动前一天应准备的重点
- 活动当天应注意的重点
- 路跑途中应注意事项

2 规划有趣的跑步路线 / 132

- 规划专属自己的路线
- 参加特色路跑活动
- 边跑步边旅行

3 跟着路跑团，跑步不孤单 / 136



06

CHAPTER

正确防护，防范伤害于未然 / 141

1 紧急救护的原则与观念 / 142

- 跑后养护的第一步：冰敷
- 跑后养护的第二步：按摩
- 跑后养护的第三步：抬腿运动
- 跑后养护的第四步：散步运动
- 紧急救护的基本观念

2 痛痛bye! 预防跑步运动伤害 / 147

- 症状 1：髂胫束摩擦综合征
- 症状 2：髌骨疼痛综合征
- 症状 3：胫前疼痛
- 症状 4：阿基里斯腱炎
- 症状 5：足底筋膜炎

3 跑步不可不知的常见问题 / 157

- 侧腹痛
- 脱水
- 中暑
- 出现红色尿液

