

Complete
Book of
Running



[美] 安比·波夫特 / 主编 闻人菁菁 / 译

跑步全书

凝结跑马冠军、权威教练、执业医师

40 年专业经验 给你最实用的跑步指导！

从零基础到马拉松，跑步爱好者进阶的不二法宝，跑者眼中实至名归的“圣经”
“百马大叔”田同生倾情作序

Runnar 跑哪儿 强力推荐



中国铁道出版社

ZTC
紫图

***Complete
Book of
Running***

跑步全书

[美] 安比·波夫特 / 主编 闻人菁菁 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步全书 / (美) 波夫特主编; 闻人菁菁译.

—北京: 北京联合出版公司, 2016. 5

ISBN 978-7-5502-7446-4

I. ①跑… II. ①波… ②闻… III. ①跑—健身运动

IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第067401号

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2016-2018

Copyright 2009 by Rodale Inc., Emmaus, PA, U.S.A.

All rights reserved.

本书原著由罗代尔股份有限公司于2009年出版。

跑步全书

项目策划 紫图图书 ZIT[®]

监 制 黄 利 万 夏

丛书主编 郎世溟

主 编 [美] 安比·波夫特

责任编辑 杨 青 徐秀琴

特约编辑 宣佳丽 何春燕

装帧设计 紫图图书 ZIT[®]

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂印刷 新华书店经销

296千字 720毫米×1000毫米 1/16 16.5印张

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-7446-4

定价: 45.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请联系纠错或调换

纠错热线: 010-64360026-103

推荐序

这是一本写给所有喜欢跑步的人的关于如何跑步的书。从零基础到全程马拉松，所有跑步爱好者都能从中得到科学的指导。

尽管我已经完成了 73 个马拉松，但是我在 2008 年 12 月开始跑步时，连两公里都跑不了。那一年我 55 岁，体重 80 公斤，水桶腰，中度脂肪肝，满脸嚙嚙肉。

大学毕业时我的体育成绩不及格，老师让我补考，补考的科目是 100 米跑。跑了 60 米我就摔倒了，到了终点还是不及格，受到周围同学的嘲笑。当时，跑步对于我来说，简直就是梦魇。

那时候，我以为人分为两种：一种是能跑步的人，一种是不能跑步的人。我就属于后者，天生不会跑。

刚学跑步时，我以为跑步就是跑步，一步也不能走；我以为，跑步就是要一口气跑到终点，中间不能间断、不能停；我以为，跑步就是竞技，就是要和别人比。

那时候，市面上关于跑步的书，要么是作家写的文学类跑步书，说的都是哲理和情怀；要么是写给精英跑者的书，说的是如何跑得更快；却没有一本书告诉我们普通人该如何起步，如何进阶，直至跑马拉松。

后来，通过很长时间的摸索和学习我才知道，以前那些自认为金科玉律的东西都是错的。

现在好了，有了这本《跑步全书》你就可以少走弯路，很快进入跑步的状态。更何况这本书是由全球跑者公认的专业杂志——《跑

者世界》的前任执行主编安比·波夫特主编的，你只管认真阅读并坚持照着做就好了，其权威性毋庸置疑。

说到《跑者世界》，我与《跑者世界》的中文版还有一段渊源：我曾经在2013—2014年间为这本杂志写过关于“如何推动企业跑步”的专栏呢！后来由于各种事务缠身，就没有坚持写下去，至今仍觉得很遗憾。

《跑步全书》里有一篇文章是《奥普拉行，你也行》。我阅读过奥普拉的《我坚信》这本书，十分钦佩这位从草根走出来的脱口秀女王，我更加钦佩她不断战胜自己的精神。1994年11月，她在大雨中跑完了海军陆战队马拉松。很荣幸，2015年10月25日，我也参加了海军陆战队马拉松，沿着奥普拉跑过的线路到达了终点，那一天起跑时也是下雨。

我跑步，不是为了超越别人，而是为了超越自己。我，一个当年的体育差等生，从55岁开始跑步，从零公里起步，到现在已经整整7个年头了，一共完成了73个全程马拉松和1个100公里越野跑。并且在花甲之年完成了包括波士顿、纽约、芝加哥、东京、柏林和伦敦在内的“世界马拉松大满贯”六大赛事。从2016年2月28日的东京马拉松开始，我又开始了第二次“世界马拉松大满贯”的征程。如果没有意外，预计我会在2016年11月6日再一次完成这一壮举。

我能做到的，你一定能，况且，你还有《跑步全书》帮你的忙。

田同生

2014CCTV年度体坛风云人物无名人士体育精神奖提名奖

2015新浪体育《跑动中国》跑步意见领袖

跑哪儿公司联合创始人

引言

欢迎打开最实用、最全面的跑步指南！

在筹备编撰之初，我就定下了两个目标：一是要囊括最科学实用的跑步建议，二是以最简洁易懂的方式呈献给读者。

第一点不难做到。本书的文章均是从《跑者世界》杂志上千篇文章中精选出来的。四十余年来，《跑者世界》始终是全球最大、最成功的跑步类杂志。本书所选篇章，不仅内容精彩，而且也是读者反响最热烈的。这些我当然清楚。我在《跑者世界》做了三十多年的编辑。其间，《跑者世界》刊登的每一个字、收到的读者来信中的大部分，我都看过。

为让本书更有个性，我在每节之后都撰写了一篇“安比·波夫特的跑步结语”。字数不多，主要是就该节内容发表一下个人见解。比如，我会评论说：“这是我见过的最有价值的营养学建议，一定要反复阅读。”或者是在章节原有内容的基础上拓展出去，和读者分享一些我个人的看法和经验。我会以这两种方式，串联起全书内容，并概括出要点。我希望自己的小结是成功的，也希望大家能喜欢这样的“收尾”。

虽然过了十年又十年，但说到跑步，有些东西还是没怎么变——运动饮料还是那个配方，跑鞋还是那些个构成、那几种面料，要拿下马拉松，长跑还是那么至关重要，而体育运动却一直在变，这些变化在本书中得到了完全的展现。要着重指出的是，本书新增了三

部分十几年前的杂志中较难把握的内容。

一是关于“跑步和减肥”。有些人会觉得，这话题不对路。在跑步的，不都是身材最好的那些人吗？话虽如此，但我还是坚信，无论你是想减肥还是想保持理想体重，好好跑一跑，消耗点热量，总不会错。如今，肥胖症已经变得很常见。许多跑者人到中年，体态就开始发福。而不少新手，正是冲着跑步能促进健康、增强体能、减掉重量这些好处来的。因此，所有跑者都能从“跑者的减肥方程式”这部分内容中获益良多。

二是关于“交叉训练”。这一话题属于老瓶装新酒。由于近年来核心力量训练迅速崛起，相信其中的内容会让大家耳目一新。我年轻时跑步那会儿，除了仰卧起坐还是仰卧起坐，我们也没听说过核心力量训练，这一形式的训练在近年来得到了进一步完善，越来越多的人知道了它。我向来充满怀疑精神，但唯独相信核心力量训练。毕竟，跑步时，我们要拼命地迈步子、甩膀子。为保持上半身和下半身运动的稳健协调，就必须练就身体核心的力量。该部分的相关篇章会指导你实现目标。

三是关于“半程马拉松”。当前长距离跑越来越热，许多跑者将半程马拉松作为通往全程马拉松的台阶，也有人将半程马拉松视为训练和比赛的主要目标。其实不久之前，我们还坐在《跑者世界》的编辑室里嘀咕，半程马拉松怎么就热不起来。我们认为，跑步需要一个中间距离来做过渡，但半程马拉松显然没有引起多大关注。我们还争论过，要不要替它改个名字，比如“21公里”“双10公里”

什么的来吸引眼球。不过让我们高兴的是，半程马拉松终于雄起了。这部分内容就会告诉你如何成功拿下半程马拉松。

本书其余部分，是按照主题编排的。这些主题都是与跑步息息相关。“入门”“营养”“预防受伤”和“女性”这些主题，我们与时俱进地添加了新的内容，为你网罗最新鲜、最实用的跑步信息。

我打算以比较有个性的方式来结束本引言。前面说到我会以每节最后的“结语”来串联起全书。但是我想在引领你们阅读本书的同时，也为你加油打气。希望你明白，你不是一个人在战斗。跑步是世界上最好的运动，也是收效最快的健身方式。当跑步成为你生活中的一部分，你从中获得的将超乎想象。书中提到的每一件事，你全都能做到——即使是跑马拉松。

如果我说做到很容易，那是在糊弄你们。我也不会拍着胸脯打包票，说什么“让你们成为奥运冠军”。我不否认，你们偶尔会有伤痛，也会有那么几天不想锻炼。这些很正常。人都会有疲惫、想偷懒的时候。

但我可以保证，只要身体健康，你就可以跑。世界上有许多人克服了自身的生理、心理缺陷，通过跑步，成功地证明了自己的勇气。跑步是简单的，但绝对会给你的生活带来正能量。而高体能的诸般好处，正在越来越多的医学、科学研究中得到印证。

你或许跑得不快、跑得不远，你或许得跑跑走走，但是最后你一定能成功。在此过程中，你会减去重量、降低血压、减少患上心脏

病和糖尿病的风险。跑步除了带来生理方面的改变，还会让你精力更充沛，精神更振奋，对未来更具热情。

许多人跑步，是为了减掉几公斤体重。而他们之所以继续下去，是因为跑步让他们头脑清晰、身心愉悦，每一天都感觉良好。

跑步是个人运动。你无须去操心别人的速度，而应当全身心地寻找最适合自己的速度。不和别人竞争，不代表你是比赛的输家。和自己比赛吧。只要你在跑，你就是在赢。

这就是我希望你们从本书中获得的启迪。你要的建议全在书里，还有我在你身旁加油鼓劲，相信你一定可以。系好鞋带，准备出发。

愿大家跑得长久，跑得健康！

安比·波夫特

《跑者世界》杂志执行主编

目录 CONTENTS

PART 1 开始跑步

- 01 正确迈出第一步
让你跑起来的万全之策 002
- 02 奥普拉行，你也行
跑步改变生活 008
- 03 一双好鞋胜过一切
跑步鞋选购全攻略 011
- 04 初跑须知
跑步必修课 015

Part 2 跑步和营养

- 01 在对的时间吃对的食物
赛前正确的营养摄取和训练减量调整同样重要 022
- 02 尝试素食
简单、健康、充满能量 026
- 03 15种超级食物
让跑步有如神助 030
- 04 男性营养新主张
激发你的跑步潜能 033

Part 3 预防损伤

- 01 预防五大常见损伤
防患未然让你远离伤痛 038

02 正确训练防止受伤

足科医生的忠告 046

03 成为自己的医生

超实用自我治疗指南 051

04 躲不掉的高温

天气转热，你要调整策略 060

PART 4 女性与跑步

01 女性跑步安全须知

提高警觉，防身有道 066

02 提升跑步实力38法

专业支招，让你跑得更好 071

03 女性跑者，你应该知道这些

重点问题与解析 077

PART 5 让你跑得更好、更强、更快

01 25大训练高招

30年来最重要的25种训练法则 084

02 速度与激情

多样化让速度练习更有意思 090

03 FIRST训练法

练得越少，跑得越快 095

04 攻克跑步之途的十大常见路障

每个人都会在路上遇到一些障碍 100

PART 6 跑者的心理素质

- 01 训练大脑，提高成绩
教你像冠军一样思考 106
- 02 是的，你可以
教你如何发挥最大潜能 112
- 03 86个励志绝招
跑步很容易，难的是出门去跑 118
- 04 如何达成目标
跑步让你拥有各种可能性 129

PART 7 交叉训练

- 01 跑步训练贵精不贵多
交叉训练让你更强大 136
- 02 让跑步机帮助你
机跑大法的益处 141
- 03 全身锻炼
“间隙循环训练法”让你突破自我 146
- 04 轻松练出结实腹肌
要保证运动正常和饮食低脂 152
- 05 适合跑者的最佳腰腹部核心训练
偷师美国奥运会马拉松金牌得主 156

PART 8 跑者的减肥方程式

- 01 你的订制饮食计划
每个人都需要适合自己的健康食谱 162

02 跑者的终极减肥计划

正确地将运动和营养结合起来减肥 175

03 更聪明地吃和减肥

获得良好营养以及健康减肥的原则 184

PART 9 半程马拉松攻略

01 提升速度和耐力

肌肉状态和有氧状态完美结合才能跑好半马 192

02 如何成功拿下半程马拉松

最靠谱的实践经验 199

03 半程马拉松的智慧

《跑者世界》的专家组与你分享多年跑步经验 207

PART 10 马拉松攻略

01 马拉松11大成功法则

让你跑出优异赛绩的训练计划 214

02 神奇的亚索800米

简单有效的马拉松练习 225

03 超完美马拉松休整期

谨慎对待跑马前2周 228

04 智者的马拉松计划

跑马不仅需要有力的双腿，还需要智慧的头脑 234

05 马拉松 = 高危运动？

看看研究怎么说 240

Beginning Running

开始跑步

PART 1

Get Started on the Right Foot

01

正确迈出第一步 让你跑起来的万全之策

热爱跑步全是先从热爱步行开始的，再过渡到热爱跑步。只要真的想跑，谁都做得到。步行和跑步的区别不在于速度和体能，关键在于决心。

只要有决心坚持下来，很快就能跑上瘾。相信我，不会错。

在你开始热爱跑步的过程中，最兴奋的莫过于刚开始的那股新鲜感。当时自己也许并未感受到，但几个月甚至几年跑下来，再回头看看自己的进步，一定会觉得不可思议。

“准备——起步——出发！”从某种程度上说，开始跑步有点像你的个人独立宣言，仿佛你想向全世界宣告：“我下定决心，要战胜贪图安逸的劣性，克服身体的惰性，并提高体能！”

然后，你就会慢慢发现，跑步带给你的不仅仅是平坦的腹肌、结实的肌肉、充沛的精力与更长的寿命。对于我们大多数

人来说，跑步，这项振奋人心的活动，还使得身体健康和精神健康得到和谐的统一。除此之外，在增强体能的同时，跑步还能缓解情绪压力。既然跑步有这么多的好处，你还在等什么？那就开跑吧！

从跑走结合开始

有许多人刚开始制订的跑步训练计划，就像新年计划一样有始无终。这是为什么呢？或许是因为目标设定得过高，又或者是根本没有目标。因此，决定开始跑步之后，不妨在跑步前问问自己，究竟什么样的计划才是最符合自身实际的。一定要记住的是，你所制订的计划要符合“由易到难”“目

标明确”“长远规划”这三点最基本的要求。

除非你曾经练习过自行车、武术、网球、篮球、足球、越野滑雪等其他高强度运动项目（很久以前训练过的不算），否则别指望一口气吃成胖子。还是要老老实实地从跑走结合的训练开始。最好每周4次，每次20~30分钟。

选择最佳地点

去哪儿跑，是新手们最常问的问题。大家的第一反应也许是家门口的马路上，但那并不是最好的选择。

软硬适中的平坦地面，对于跑步至关重要。如果你实在喜欢在马路上跑步，那就沿着马路边上的泥地跑，但要避免在倾斜的路面上跑步，因为倾斜的路面会造成肌肉的酸痛与损伤。或者，尽量选择黑色的混凝土路面，因为黑色混凝土的软硬会比较适中。

此外，如果一定总是要逆车流反向跑，那就穿着浅色或者反光的衣服，能使你更醒目，让司机能够看到你，你也能及时发现危险隐患，采取措施。

虽然选择在人行道上跑看似更加安全，但有些坚硬的混凝土会引发外胫夹（因胫骨表面的肌肉损伤而造成的一种疼痛性疾病，常见原因是作用在小腿上的长时间的反复劳损）等新手常见损伤。而且在人行道上，你得不时跑上跑下、躲闪避让，不利于掌握跑步的节奏。

挑战山坡跑

山坡是跑者绕不过去的坎。虽说不一定非要你立即就爱上山坡跑，不过山坡跑确实可以提高体能。一方面，山坡跑能增强你的心肺功能和肌肉力量；另一方面，还能让你在挑战高难度中激发斗志。上坡跑和下坡跑都会给你的跑步带来新乐趣和新挑战。

给自己一个好的开始：选择跑道

新手们可以选择在当地的学校跑道上或公园小路上，选择路面状况较理想的地方进行跑步。草地也很不错，但要选择修葺平整且地面平坦的草地。健身房的跑步机同样能让你拥有好的开始。

虽然跑道永远不是最容易引起关注的，但跑道的优势不容忽视，对新手尤其如此。首先，跑道要平坦、软硬适中。其次，跑道有助于精确测算自己跑步的距离和速度，从而获得稳定的进步，并且方便记录个人跑步的进展情况。

跑跑道时，最好跑外圈，并且每跑两圈，就应转到反方向。如果在紧凑的里圈盯着同一个方向跑，会给关节、肌腱带来不必要的磨损和撕裂，尤其是在你尚未掌握转弯跑技巧的时候。如果有跑步老手在跑道上进行计时训练，那就把内圈跑道让给他们吧！

如何开始你的第一场比赛

怎样开始才最好? 可以考虑当地的小规模比赛。比如说, 10 公里的赛事中, 还举行 2 公里的乐跑。不妨从乐跑开始。过个一年, 说不定你就能成功进阶距离更长、挑战性更强的比赛。跑 2 公里试试身手, 真是再好不过。

同时, 找一块平坦的场地。在风和日丽的日子(温度低、湿度低更好), 尽情飞奔一天。叫上搭档一起比赛, 相互激励。女性朋友们还可以尝试专为女性举办的比赛, 比如上海的“Dazzle”杯女子 10 公里跑等。

奥运会马拉松的金牌得主法兰克·肖特尔曾经说过:“上坡跑其实是另一种形式的速度训练。”他说到了点子上, 当你准备好上跑道尝试配速入门和速度训练时, 差不多就可以跑山坡了。注意避免在训练初期跑山坡。先要以适宜的速度在平地上跑 1 个月以上, 再逐渐小幅度地开始进行山坡跑。

如果你打算把山坡跑当作进阶训练的话, 奉劝暂缓, 把山坡跑留到以后。下坡跑时避免用力蹬地, 和平地一样, 松软、长草的道路要比坚实的地面更适合跑步。

值得注意的是, 不管在哪里步行和跑步, 在运动前都要做一些轻微的拉伸。因为, 拉伸能降低肌肉的紧张, 使你的步子迈得更轻松。

进阶比赛

已故的跑步学家、医学博士乔治·席

汉曾经注意到, 有些跑步的人其实还没摸到跑步的门槛。他的话似乎很有道理。大多数比赛中, 许多参赛者的主要目标只是为了跑完全程, 就算比赛路线和平时训练时一样, 他们也最多只加快一点速度。

参加跑步比赛试试手, 没有什么不可以, 只要你对比赛充满了好奇, 而且感觉到自己的体能经过训练得到了提升, 就可以去尝试。如果你时常会焦虑自己的跑步达到了什么程度, 自己能跑多快(或者跑不了多快), 这也是很正常的, 但要注意到这样的想法也是等于在给自己设置障碍。

第一次参加比赛时, 最要注意的是起步不要太快。此时, 由于兴奋感和肾上腺素的提升, 会让你跑得比平时快, 但你不会察觉。至少, 一开始察觉不到。大约跑过 800 米后, 你也许有所意识: 你的呼吸开始急促, 腿像灌了铅似的越来越沉。

为避免出现此类情况, 在起跑阶段到跑步中段前, 应当不断提醒自己放松, 保持自如呼吸以及中等速度, 游刃有余才能乐在其中。

有这么一条古老的跑步箴言: 如果你起跑太慢, 永远有机会后来居上; 但如果起跑太快, 就彻底没戏。这条箴言适用于每一个人, 无论你是新手还是奥运会冠军。大多数的跑者都要参加过几次比赛后, 才能找到保证自己平均分配体力、全程速度均衡的完美配速。

别把比赛当作唯一目标

除了在跑步训练初期会发生的那些状