

健身跑

李山 编著

实用指南



人民体育出版社

健身跑实用指南

李山 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健身跑实用指南/李山编著.-北京:人民体育出版社,2008

ISBN 978-7-5009-3418-9

I. 健… II. 李… III. 跑-健身运动-指南
IV. G822-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052681 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.25 印张 174 千字
2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
印数:1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3418-9

定价:16.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



前言

春夏秋冬的公园里、山野间，清晨傍晚的操场上、公路边，总有一群群的人，沿着平整的大路、跑道，崎岖的山路、小道舞动双腿，挥洒汗水，绽放笑容。他们就是生活在我们中间的“健跑一族”。如今，这支健身队伍正在不断壮大，已成为一道亮丽的风景线。

然而，面对当今激烈的社会竞争和生存压力，人们生活得并不轻松，慢性疲劳、亚健康和心理问题常常出现在忙碌的都市人群中。忽视了体育活动和身体锻炼，无形中就失去了保护健康的“防火墙”，“病毒”就会乘虚而入，身体很难从容应对紧张忙碌的工作和生活。因此，无论是烦恼还是喜悦，都不妨到户外跑跑步，缓解一下压力，舒展一下身心。

健身跑是一项户外活动，参加这项活动，不仅可以享受新鲜的空气、和煦的阳光，更重要的是可以锻炼身体，拥有健康。健身跑不是药，却有药物不可比拟的功效，科学的健身跑可以提高免疫力，起到治疗与预防疾病的效果。可以说，选择了健身跑，就是选择了健康的生活方式。

我将此书献给读者，它可为你提供一个健康、积极的选择。希望读者通过阅读本书能够成为一位热爱跑步，热爱生活的人。健身跑是强者的选择，它可使人坚强；健身跑是智者的选择，它可使人明智；健身跑是勇者的选择，它可使人勇敢。健身跑应该



是你的选择，选择它你会成为强者、智者、勇者，让你体会到平凡运动中无穷的力量。

全书共分十章，涉及健身跑装备篇、健身跑晋级篇、健身跑人群篇、健身跑计划篇、健身跑恢复篇、健身跑营养篇、健身跑门诊篇、健身跑心理篇。此外，本书还开辟了健身跑解惑篇与拾趣篇。希望读者能从中受益。



目 录

第一章 健身跑入门篇	(1)
第一节 健身跑现在时	(1)
一、解读健身跑	(1)
二、健身跑 5 大理由	(2)
三、健身跑与“亚健康”	(4)
四、健身跑自测表	(5)
五、健身跑指数	(6)
第二节 健身跑装备	(7)
一、运动装	(7)
二、慢跑鞋	(9)
三、运动手表与心率计	(17)
四、太阳镜	(19)
五、MP3 或随身听	(19)
六、运动水壶	(20)
七、健身跑日记	(21)
第二章 健身跑晋级篇	(24)
第一节 初级健身跑必备	(24)
一、健身跑常规	(24)



二、健身跑的姿势与呼吸	(34)
三、健身跑的能量消耗	(37)
四、跑过脚下 8 块“绊脚石”	(38)
五、初级健身跑的“牙膏时间”	(41)
六、初级健身跑的 12 条忠告	(42)
七、初级健身跑的“5 味”体会	(44)
八、健身跑的 6 个“危险因子”	(50)
九、健身跑拒绝空气污染	(51)
第二节 中级健身跑必备	(53)
一、“玩转”心率表	(53)
二、练力量助“一臂之力”	(54)
三、学会休息	(55)
四、检测过度疲劳	(56)
五、“慎用”运动饮料	(57)
六、“12 分钟跑”测测你	(58)
第三节 高级健身跑必备	(59)
一、晋级高手的标准	(59)
二、“挑战”心率表	(60)
三、测定“最大摄氧量”	(62)
四、“交叉”练习的妙用	(64)
五、赛前饮食	(67)
六、赛中补水	(67)
七、赛中战术	(69)
八、赛中体力分配	(70)
九、赛前赛后小贴士	(70)



十、赛后放松整理	(71)
第三章 健身跑人群篇	(73)
第一节 “青春财富” 健身跑	(73)
一、青少年健身跑“财富”	(73)
二、幼儿跑步处方	(74)
三、儿童减肥跑步处方	(74)
四、青少年趣味健身跑	(76)
第二节 “魅力四射” 健身跑	(78)
一、女性健身跑的优势	(78)
二、不同年龄和时期的女性健身跑	(80)
三、女性健身跑辅助练习	(82)
第三节 “人到中年” 健身跑	(87)
一、中年人健身跑的必要性	(87)
二、中年人健身跑处方	(89)
第四节 “夕阳无限” 健身跑	(92)
一、老年人健身跑特点	(93)
二、老年人健身跑健康“扫描”	(95)
三、老年人健身跑“处方”	(97)
四、老年人健身跑运动量	(98)
五、老年人健身跑“时区”与“最佳心率”	(100)
六、老年人健身跑的“力量卫士”	(101)
七、老年人健身跑“监测”	(106)
八、健身跑与慢性病	(107)
九、老年人健身跑“禁忌症”	(112)



十、老年人健身跑“忠告”	(112)
第四章 健身跑计划篇	(115)
第一节 健身跑计划制定原则与标准	(115)
一、健身跑计划的基本原则	(115)
二、确定健身跑最佳运动量的标准	(117)
三、衡量健身跑运动量的主、客观标准	(118)
第二节 健身跑科学计划范例	(121)
一、不同人群健身跑科学锻炼计划范例	(121)
二、比赛前后健身跑锻炼计划范例	(124)
三、10 公里比赛锻炼计划范例	(126)
四、10%的计划	(126)
五、30/30 计划	(127)
六、“10 步法”跑完 30 分钟	(128)
第五章 健身跑恢复篇	(130)
一、对过度锻炼说“不”	(130)
二、健身跑的恢复“法则”	(131)
三、健身跑的恢复“策略”	(132)
四、健身跑的恢复“贴士”	(134)
第六章 健身跑营养篇	(136)
一、健身跑营养“浏览器”	(136)
二、健身跑“糖”的摄入	(137)
三、健身跑营养的 5 条建议	(138)
四、健身跑一族的营养食谱	(139)



五、健身跑营养“加油站”	(140)
六、健身跑补液“帖士”	(141)
第七章 健身跑门诊篇	(143)
第一节 健身跑运动损伤防治原则与常见病诊治	(143)
一、“RICE”原则	(143)
二、健身跑常见病防治	(144)
第二节 健身跑保健与医务监督	(154)
一、健身跑保健小常识	(154)
二、健身跑禁忌症	(154)
三、健身跑“伤痛卫士”	(155)
四、健身跑医务“监督”	(157)
五、健身跑“贴身护士”	(159)
六、健身跑 PK 肥胖症	(160)
第八章 健身跑心理篇	(162)
第一节 健身跑心态与心理疗法	(162)
一、积极心态与健身跑	(162)
二、紧张感的健身跑疗法	(163)
三、压力感的健身跑缓解	(164)
第二节 健身跑心理门诊	(164)
一、中年人心理健康与健身跑	(164)
二、老年人心理健康与健身跑	(165)
三、慢性病人心理健康与健身跑	(166)
四、健身跑 PK 抑郁症	(166)
五、健身跑赛前“心理诊所”	(168)



第九章 健身跑解惑篇	(170)
一、健身跑柔韧练习知多少	(170)
二、四季更替如何健身跑	(175)
三、老年人健身跑还需要力量练习吗	(181)
四、健身跑后多久才能进餐	(183)
五、健身跑中如何补水	(184)
六、健身跑最佳时间	(185)
七、健身跑有哪些误区	(186)
八、清晨如何健身跑	(188)
九、喝咖啡对健身跑有帮助吗	(190)
十、失眠人群如何健身跑	(191)
十一、健身跑对中老年人身心有何帮助	(193)
十二、健身跑与内分泌有关系吗	(195)
十三、健身跑会使小腿变粗吗	(196)
十四、如何消除健身跑后的疲劳感	(197)
十五、如何选购跑步机	(199)
第十章 健身跑拾趣篇	(201)
一、健身跑的起源	(201)
二、风靡世界的健身跑	(201)
三、有氧健身之父——肯尼思·库珀	(202)
四、健身跑第一人——艾恩斯特·范·阿肯	(202)
五、钟情健身跑的总统	(203)
六、跑步姿势最危险的总统	(204)
七、马拉松赛跑	(204)



八、世界马拉松比赛集锦	(205)
九、世界长跑之最	(206)
十、天生能长跑的肯尼亚人	(206)
十一、跑步狂人乔·亨德森	(209)
十二、最能跑的警察	(210)
十三、芬兰的“背媳妇跑”	(210)
十四、英国的“翻饼跑”	(211)
十五、百年新百伦：低调优雅“慢跑王”	(212)
十六、神奇的慢跑文胸	(213)
十七、慢跑鞋成为 MP3	(214)
十八、慢跑成为公益活动的宠儿	(215)
十九、关于“跑友”	(216)
后 记	(217)
参考文献	(218)



第一章 健身跑入门篇

两千多年前，古希腊的山岩上曾刻下这样的诗句：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

今天，健身跑被贯以“有氧运动之王”的美誉，已成为国内外千百万人参加的群众性健身运动，深受人们的欢迎，被视为“最佳的健身法”。

第一节 健身跑现在时

一、解读健身跑

健身跑是以健身为目的的一种慢跑性身体活动。它不受性别、年龄、体质强弱和场地条件的限制，是最为常见的健身项目。健身跑不同于竞技长跑，它强度低、速度慢、锻炼时间





灵活。以促进健康为最终目标。

在国外，欧美和日本等国先后掀起过健身跑热潮。很多国家专门颁布和确立了全国跑步日。例如，澳大利亚将每年的国庆节定为全国跑步日，届时由电台发出信号，全民统一参加健身跑活动；日本将每年的9月15日作为全国跑步日；美国也有总统带头参加健身跑的传统，1982年10月9日，里根总统带头参加了“跑与健康日”的健康跑活动。

此外，西方等国还制定了“130健身跑工程”（指在健身跑中，使脉搏达到130次/分钟）。该工程指出，健身跑是有氧代谢运动，可以给人体产生最佳的运动刺激，对促进健康非常有益。而且，发达国家参加马拉松跑的人越来越多，世界各大城市纷纷推出国际性马拉松赛，1996年美国的波士顿就有5万多人参加了马拉松跑，其中多数为民众。形成了声势浩大、人潮如海的壮观景象。可见，以慢跑为健身的手段已风靡世界。

在我国，健身跑的发展也如雨后春笋，健身跑的队伍在逐渐壮大。各地纷纷成立了“健身跑俱乐部”。各省市府、体育部门已将健身（长）跑主题活动纳入到《全民健身纲要》之中。北京、厦门、大连等城市也定期举行国际马拉松比赛，群众参与热情不断高涨。这说明，随着社会的发展，生活水平的提高，人们已将健身活动作为生活中不可或缺的组成部分。

二、健身跑5大理由

跑步如同生活的美酒，跑得越长久就越美好。跑步完全可以成为一种生活方式。当我们看到前方有执著的阿甘、90岁的老妮罗萨里奥·伊格莱、95岁的郭洁老人在跑步中体验着快乐和健康，我们没有理由把跑步拒之门外，毕竟跑步带给我们的好处太多太多，也许仅仅以下5个理由就足以让你摩拳擦掌，跃跃欲试：



1. 可以提高心肺功能及心血管机能，有效预防冠心病等疾病

研究表明，多年从事慢跑运动的中老年人的心脏大小及功能，与不参加锻炼的 20 多岁年轻人的心脏无异。这是因为长期坚持锻炼，改善了心肌营养，使得心肌发达，功能提高。可见，谁能坚持跑步锻炼，谁就能拥有一颗强壮、有力的心脏。此外，健身跑还可以增加骨质密度，防止骨质疏松，治疗关节炎，减缓肌肉萎缩。

2. 可以调节人体内部平衡，调剂情绪，振作精神，缓解心理压力

现代社会竞争激烈，人们长期处于情绪紧张与精神、心理压力之下，如不及时排解会引发各种身心疾病。健身跑能够调节在生活中遇到的紧张、劳累、枯燥、抑郁、苦恼等情绪。在大自然的环境中进行健身跑，不但能使人享受到勃勃的生机，还能使人心胸开朗、精神振奋、充满活力，对事业、家庭充满勇气和信心，把不良的心理因素抛到九霄云外。

3. 可以有效控制体重

北京市长跑协会的一项调查显示，60~80 岁长跑爱好者的体重指数（BMI）均在正常范围（通常情况，持续运动时间超过 30 分钟的中、低强度的健身跑可以增加脂肪代谢，有助于维持瘦体重），身体脂肪含量比 41~50 岁非运动组低，而且肌肉质量高。因此，长期坚持跑步锻炼能够有效阻止脂肪的过度堆积，从而改善身材。

4. 可以调节大脑兴奋与抑制，改善思维功能

健身跑可以调节大脑皮质的兴奋和抑制，有效提高神经系统



的功能，消除脑力劳动的疲劳，预防神经衰弱。而且，健身跑还能提高脑部供氧，改善脑功能，使思维更具活力。

5. 可以修身养性，陶冶情操

健身跑本性不冲不拼，锻炼时调整呼吸，吐故纳新，吸取新鲜空气，排出肺部浊气。这种恰似天人合一的气功态，可达到内外平衡的精神境界，能起到体育调形，气动调息的双重效果。

三、健身跑与“亚健康”

“亚健康”是介于健康与病态之间的一种状态。“亚健康”状态已成为现代都市人群快节奏生活与加班加点工作族的危险产物。亚健康状态的出现与存在严重影响着人们的生活和生命质量。

长期处于“亚健康”状态容易引发慢性疲劳、过劳死、抑郁情绪、精神萎靡等不良后果。“亚健康”状态是多因素共同影响的结果。长期的劳累、高节奏的生活、恶劣的环境、不合理饮食、缺乏锻炼、情绪压抑、不良的人际交往，以及酗酒、嗜烟、熬夜等不良生活习惯，都会对机体内外环境造成不良刺激而导致“亚健康”状态。

预防和治疗“亚健康”通常采用自然疗法。在多种自然疗法之中，身体锻炼（运动疗法）具有药物和其他形式疗法所不可替代的作用。在身体锻炼中，跑步无疑是一项既有效又经济的选择。

美国运动医学权威部门推荐，有氧运动是预防“亚健康”最佳的处方，而健身（慢）跑被列在有氧运动的首位。可见，健身跑对于“亚健康”状态具有积极的治疗与改善功能。为了更好地消除“亚健康”，健身跑必须遵守循序渐进的运动原则，合理安



排运动量和运动强度，保证足够的锻炼时间与锻炼次数，并常年坚持。

四、健身跑自测表

热爱跑步的美国人编写了一份跑步自测表。他山之石可以攻玉，我们不妨从中发现自己与跑步的距离，实现享受运动、健康、快乐的愿望。

请按顺序回答下列问题，选择“是”或“否”。

1. 你是不是超重 5 公斤或以上（正常的体重：男子=身高-105、女子=身高-115）？
2. 你吸烟吗？
3. 你希望永远减轻体重、永远停止抽烟，或二者都做到吗？
4. 你是否担心有一天会得心脏病？
5. 你是否希望减少得心脏病的风险？
6. 你是否感到身体状态不如以前？
7. 你是否希望恢复到过去的模样（身材与气质）？
8. 你是否希望在目前锻炼的情况下生活得更好？
9. 你希望睡得更香吗？
10. 你是否希望能够在减少睡眠的情况下生活得很好？
11. 你是否希望感到更轻松？
12. 你是否更愿意一个人或者同一个密友度过一个夜晚，而不愿意参加一个集会？
13. 在集会上，你是否感到自己像一个局外人？
14. 当你单独一个人的时候，你通常感到高兴吗？
15. 你是否足够自信，使你在自己似乎和其他人有所不同的时候毫不在意？

好，看看你的结果：如果你的回答有 12 个或 12 个以上的