

THE RUN-WALK-RUN METHOD

【美】杰夫·盖洛威 著
赵小钊 译

助你更快完成比赛 长距离跑后基本没有疲劳和痛苦

跑走跑 训练法

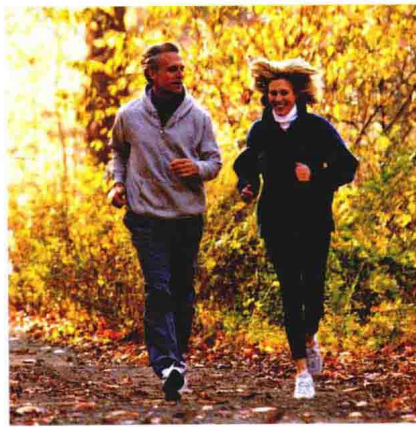
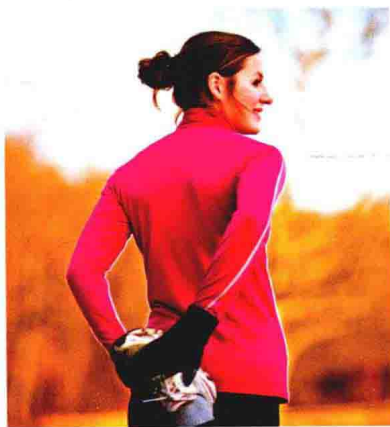
迅速提升，入门跑者也能在三月内完成半马



(美) 杰夫·盖洛威 著
赵小钊 译

跑走跑

训练法



图书在版编目 (CIP) 数据

跑走跑训练法 / (美) 杰夫·盖洛威著; 赵小钊
译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5184-1298-3

I. ①跑… II. ①杰… ②赵… 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 (2017) 第007882号

Copyright © 2013 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

Chinese simplified translation published by China Light Industry Press.

ALL RIGHTS RESERVED.

版权贸易合同登记号 图字01-2017-2356

责任编辑: 翦鑫

策划编辑: 刘忠波 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计 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: 2017年7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 978-7-5184-1298-3 定价: 45.00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

161121S4X101ZBW



05 写在前面

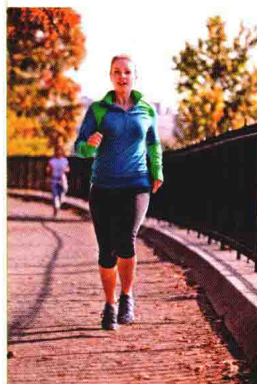
10 第 1 章 跑-走-跑 带领我们回到原点

12 第 2 章 盖洛威的跑-走-跑方法

15 第 3 章 如果走了，你还算是一名真正的跑者吗？

20 第 4 章 跑-走-跑的原理

23 第 5 章 跑-走-跑方法对心智的益处



26 第 6 章 跑-走-跑方法如何消除伤痛？

30 第 7 章 通过“神奇一英里”时间测试来指导跑-走-跑策略

39 第 8 章 设置正确的跑-走-跑策略

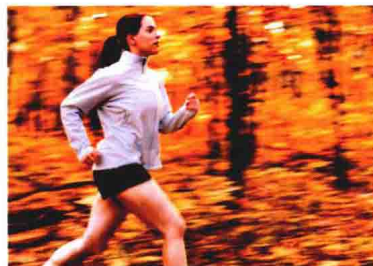
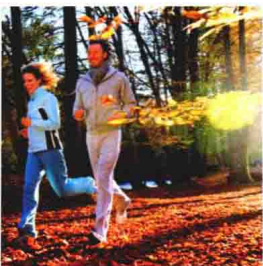
45 第 9 章 如何掌控步行调整

49 第 10 章 起而行之：初级跑者的跑-走-跑计划

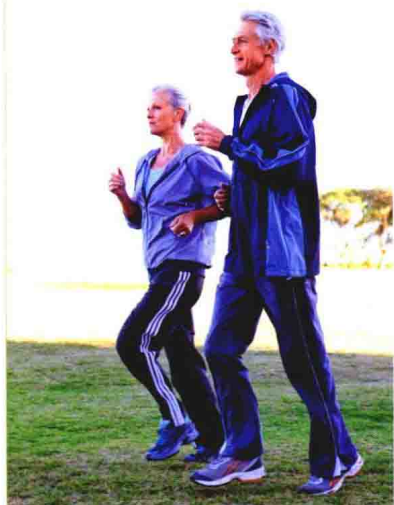
57 第 11 章 跑步姿势——步行调整帮助你形成有效率的动作

目 录

Contents



- 60 第 12 章 走的姿势
- 64 第 13 章 练习：跑走之间的轻松转换
- 69 第 14 章 通过调整跑-走-跑解决问题
- 94 第 15 章 用跑-走-跑方法跑得更快



- 98 第 16 章 比赛预演
- 103 第 17 章 调整
- 107 第 18 章 使用跑-走-跑方法的精神鼓励
- 115 第 19 章 体验和感言
- 142 第 20 章 帮助跑步的物件



05 写在前面

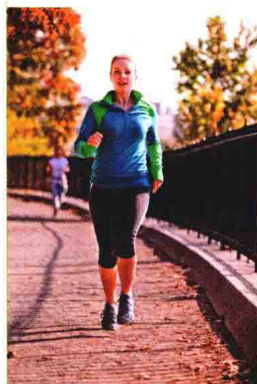
10 第 1 章 跑-走-跑 带领我们回到原点

12 第 2 章 盖洛威的跑-走-跑方法

15 第 3 章 如果走了，你还算是一名真正的跑者吗？

20 第 4 章 跑-走-跑的原理

23 第 5 章 跑-走-跑方法对心智的益处



26 第 6 章 跑-走-跑方法如何消除伤痛？

30 第 7 章 通过“神奇一英里”时间测试来指导跑-走-跑策略

39 第 8 章 设置正确的跑-走-跑策略

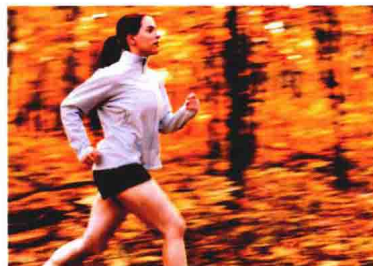
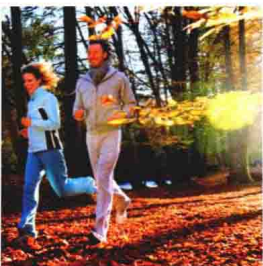
45 第 9 章 如何掌控步行调整

49 第 10 章 起而行之：初级跑者的跑-走-跑计划

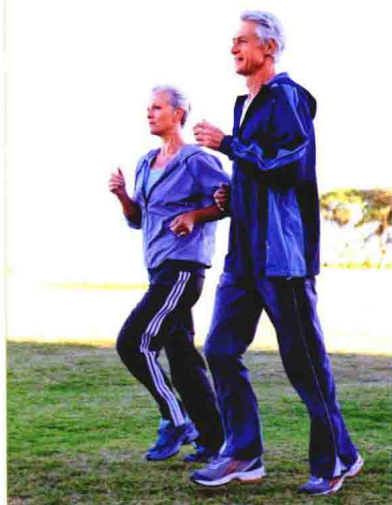
57 第 11 章 跑步姿势——步行调整帮助你形成有效率的动作

目 录

Contents



- 60 第 12 章 走的姿势
- 64 第 13 章 练习：跑走之间的轻松转换
- 69 第 14 章 通过调整跑-走-跑解决问题
- 94 第 15 章 用跑-走-跑方法跑得更快

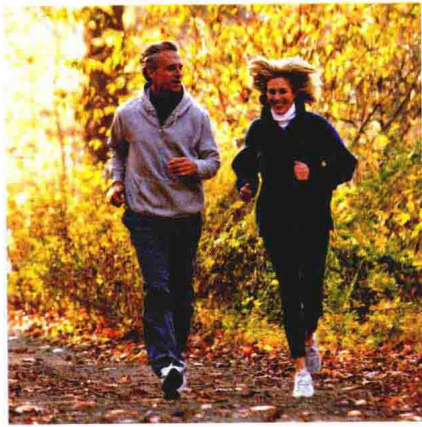


- 98 第 16 章 比赛预演
- 103 第 17 章 调整
- 107 第 18 章 使用跑-走-跑方法的精神鼓励
- 115 第 19 章 体验和感言
- 142 第 20 章 帮助跑步的物件

(美) 杰夫·盖洛威 著
赵小钊 译

跑走跑

训练法



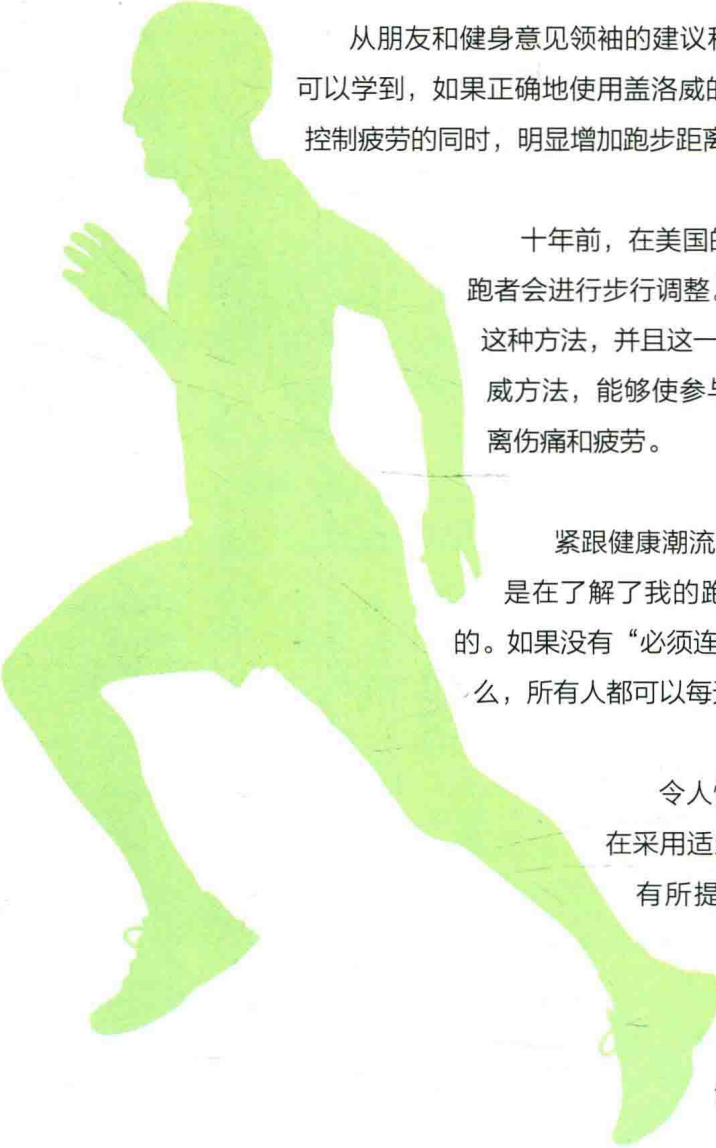


跑步的全部乐趣——无伤

每年，通过使用跑-走-跑方法，数百万人会发现，跑步并不必然伴随伤痛。在没有痛苦的情况下，他们得以持续享受跑步带来的愉悦。每个接触跑-走-跑方法的人，都会说服至少十个人，去尝试这种方法，享受它的乐趣。

结果就是新一波“跑步热潮”来临。跑步鞋服供不应求。比赛越来越多，报名火爆，名额一票难求。在今天，这么多“宅人”，放弃了睡懒觉和懈怠，去选择参加体力挑战极大的跑步运动，这是为什么？

在过去40年里，数十万的跑者已经给了我答案。即使一个不怎么运动的“沙发爱好者”，通过几分钟的跑-走-跑方法，也能感受到在其他活动中未曾体验到的活力和喜悦。多数初级跑者都不能毫无痛苦地连续跑太远；不过，他们也没有必要忍受痛苦连续跑动。



从朋友和健身意见领袖的建议和跑步知识书本中，初级跑者可以学到，如果正确地使用盖洛威的跑-走-跑方法，他们可以在控制疲劳的同时，明显增加跑步距离。这会改变他们的人生。

十年前，在美国的主要比赛中，大约有10%的跑者会进行步行调整。时至今日，40%的人会使用这种方法，并且这一人数还在逐年增加。使用盖洛威方法，能够使参与者最大程度地提升能力，远离伤痛和疲劳。

紧跟健康潮流的人发现，许多初级跑者，都是在了解了我的跑-走-跑方法后，才开始跑步的。如果没有“必须连续跑完某一距离”的压力，那么，所有人都可以每天不断进步。

令人惊奇的是，那些跑步老手们，在采用适当的步行调整策略后，成绩也有所提高。原因并不仅是节约体能和保护肌肉。因为不断进行调整，及时解决疲劳，使用跑-走-跑技术的跑者，能够始终维持体能，不断超越他

人。这就让把“只跑不走”作为目标，但是在艰苦的正式比赛或训练中难以坚持到最后的跑者，焕发出全力以赴的斗志。

在这本书中，有许多让跑者控制跑步的工具。跑-走-跑方法的最大效果在于，它能激活我们人类所拥有的最成功的工具：有意识的大脑。设定了正确的跑、走比例，就相当于每天都开启了唤醒活力、改善心情、提高身体素质、释放正向激素的大脑执行功能；并且让这些收益相互协同促进。

经常有意识地使用大脑，能够让我们控制感觉。当按照正确的跑-走-跑方法微调跑步节奏时，我们就能建立起对进步的信心。那些过去不怎么运动的人，之所以能不顾寒暑，坚持参加室外体育运动，是因为他们在每次跑步中都能获得乐趣。研究表明，只要开始跑步，饮食结构就会变得更健康，工作效率也会提升；此外，跑者还能通过跑步发现其他改进生活品质的方法。

正确平衡跑与走可以带来身心活力的不断强化；但是，最大的收益是带来好心情。坚持从事积极行为，是人类的特性。在一切有改善心情功效的活动中，跑步是最能带来综合效益的，同时也让身心受益。

每年，我都会与年龄从4岁到84岁的不同的跑者进行交流，我见过世界各地（除了南极洲）的跑者。我们都对跑步有好的体验，享受着跑步带来的益处。其中最好的莫过于，通过正确的跑-走-跑方法，多数人可以跑一辈子。

跑-走-跑：始于1974年

1973年，我在费城的跑步专营店开张数月后，被邀请去一个跑步训练营当教练。在授课期间，我发现了帮助那些不跑步的人享受跑步乐趣的机会。因为专营店的业绩增长缓慢，我还得想办法增加潜在客户。

在第一堂课上，我发现学员们至少在过去五年里都没有跑过步。其中三分之一的人从来没有接触过有计划的定期锻炼。在围绕操场跑第一圈时，我就意识到，如果要让他们在不受伤的前提下跑完5千米或10千米，那么步行调整必不可少。

学员们的跑步速度分成了三档。初级跑者自称为“用篮子装的人体标本”，与之形成对比的是经常参与其他运动，身材良好的年轻人。此外，还有一个“中间组”。我与每个组一起跑的时候，都会关注他们的呼吸速率。当我听到明显喘息声的时候，就要求他们采用步行调整，放慢速度。

在第一堂课中，我调整了跑-走-跑的比例，所有人都能跑完一定距离，体验到成就感。每周，距离要求都会有所增加。多数人说，他们都期待着下周的跑步课，因为在跑的时候，或者跑步之后，心情都会更好。

在为期十周的课程结束后，还有一个测试：跑5千米或10千米。每个学员——即使是初级跑者，都顺利通过。最后，我还举行了对每个人的调查，他们的回答就是对我这个教练最好的奖励：没有一个人受伤。

给超过20人的团队当教练超过两个月，而且没有听说学员受伤，这是我从未遇到过的。当跑步新人们抱怨跑步中的疼痛时，我会让他增加步行调整，他们的身体就会逐渐适应。

在随后的两年中，利用对跑步新人个别辅导和带领专营店跑团跑步的时机，我尝试了不同的跑-走比例。1976年，盖洛威跑步项目正式发起。我又发现，步行调整几乎可以消灭伤病。

许多马拉松老手最初拒绝步行。而学习跑-走-跑的新手们能够越跑越远（甚至跑完马拉松），他们不断调整步行的比例，成绩甚至比老手们更好。于是，越来越多的不同速度的跑者都开始尝试步行调整。



1

第

章

跑—走—跑 带领我们回 到原点



0米

约1.6千米



研究古人类的科学家告诉我，他们不认为人生而适合连续长途跑动。在几百万年间，我们的老祖宗从四肢落地进化到靠下肢行走，他们每天都要长途步行，因此演化出了具有极高运动效率的动作模式。

每天步行的能力，让原始人可以用最少的体能消耗去获得有限的食物。专家们相信，跑步主要被用于躲避肉食动物攻击、越过障碍，或者快速跟踪猎物等需要短距离瞬间加速的场合。

能量消耗

我们能够适应长距离奔跑，但是这样做的代价是在更短时间内，消耗有限的能量和肌肉力量。每跑一步，都要让身体瞬时腾空，然后在落地时进行减振。连续跑步会导致体能不足，而体能不足会让那些本来想全程跑完马拉松的人，在最后的6~10千米处，不得不慢下来。

足部压力

比起步行，连续奔跑会让足部承受很大的运动负荷。而经过数百万年的演进和优化，步行动作已非常符合生物学原理，能让人极为有效地使用动量。另外每个人的脚都会或多或少存在“薄弱环节”，在持续奔跑的过程中，由于运动范围、遗传或是过往伤病的原因，这些薄弱环节容易受到伤害。

简单而言，经过训练，我们可以不间断地越跑越远。不过，在逐步累积的运动负担下，关节、肌肉和肌腱等薄弱环节会逐渐不堪重负。一旦受伤，往往需要数周乃至数月方可恢复。跑-走-跑方法可以避免这种运动损伤：在薄弱环节不堪重负前，就用步行来管理、恢复和适应运动负担，同时让其他部位协助完成运动。通过及时和经常采用步行调整，让我们在不受伤的前提下增加跑步距离是可能的。采用这种方法，我们可以跑得更长久、更轻松。

第 2 章

盖洛威的 跑-走-跑 方法



0米

约1.5千米

