

献给跑步瘦身、路跑、越野跑、马拉松跑者

Yoga for Runners

跑者瑜伽

跑步姿势改善及损伤预防必备训练手册

[英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson) 著 吕清娴 译

80%的跑者会受伤
跑步损伤是跑者的痛
跑步损伤大多是由
不正确的跑步姿势引起的

当跑者遇上瑜伽，
通过每一个拉伸动作与
瑜伽体式练习

- 改善跑步姿势
- 增强肌肉力量
- 提升身体柔韧性
- 预防跑步损伤
- 提高跑步成绩



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Yoga for Runners

跑者瑜伽

跑步姿势改善及损伤预防必备训练手册

[英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson) 著 吕清娴 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

跑者瑜伽：跑步姿势改善及损伤预防必备训练手册 /
(英) 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson) 著；吕清娴
译. — 北京：人民邮电出版社，2017.8
ISBN 978-7-115-46157-5

I. ①跑… II. ①莱… ②吕… III. ①跑—健身运动
—手册②瑜伽—手册 IV. ①G822-62②R793.51—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第150347号

版权声明

Copyright © 2014 Lexie Williamson
This translation of Yoga for Runners is published by Bloomsbury Publishing Plc. by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在众多的拉伸运动中，瑜伽是非常有效和重要的一项。本书将瑜伽和跑步完美结合，为跑者提供了提高身体柔韧性、灵活性和身体力量，控制自身的呼吸，纠正跑步姿势以及避免运动损伤的跑者瑜伽训练内容。全书用 500 多幅瑜伽动作实拍图，为跑者讲解了针对身体不同部位需要练习的瑜伽动作，帮助跑者全方位地热身与放松，轻松迎接每一次跑步。本书适合跑步瘦身、越野跑、路跑、马拉松跑者阅读使用。

-
- ◆ 著 [英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson)
 - 译 吕清娴
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：14 2017 年 8 月第 1 版
 - 字数：321 千字 2017 年 8 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-0536 号
-

定价：68.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目 录

	致谢	6
	引言	7
1	瑜伽和跑步	8
2	抬头挺胸跑	22
3	运动中的放松	38
4	平衡训练	50
5	小腿拉伸	72
6	大腿拉伸	86
7	跑者核心	112
8	跑者力量瑜伽	138
9	心理训练	168
10	呼吸控制	186
11	恢复瑜伽	204





Yoga for Runners

跑者瑜伽

跑步姿势改善及损伤预防必备训练手册

[英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson) 著 吕清娴 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

跑者瑜伽：跑步姿势改善及损伤预防必备训练手册 /
(英) 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson) 著；吕清娴
译. — 北京：人民邮电出版社，2017.8
ISBN 978-7-115-46157-5

I. ①跑… II. ①莱… ②吕… III. ①跑—健身运动
—手册②瑜伽—手册 IV. ①G822-62②R793.51—62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第150347号

版权声明

Copyright © 2014 Lexie Williamson

This translation of Yoga for Runners is published by Bloomsbury Publishing Plc. by arrangement with
Bloomsbury Publishing Plc.

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

在众多的拉伸运动中，瑜伽是非常有效和重要的一项。本书将瑜伽和跑步完美结合，为跑者提供了提高身体柔韧性、灵活性和身体力量，控制自身的呼吸，纠正跑步姿势以及避免运动损伤的跑者瑜伽训练内容。全书用 500 多幅瑜伽动作实拍图，为跑者讲解了针对身体不同部位需要练习的瑜伽动作，帮助跑者全方位地热身与放松，轻松迎接每一次跑步。本书适合跑步瘦身、越野跑、路跑、马拉松跑者阅读使用。

-
- ◆ 著 [英] 莱克西·威廉森 (Lexie Williamson)
 - 译 吕清娴
 - 责任编辑 寇佳音
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：700×1000 1/16
 - 印张：14 2017 年 8 月第 1 版
 - 字数：321 千字 2017 年 8 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2017-0536 号
-

定价：68.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

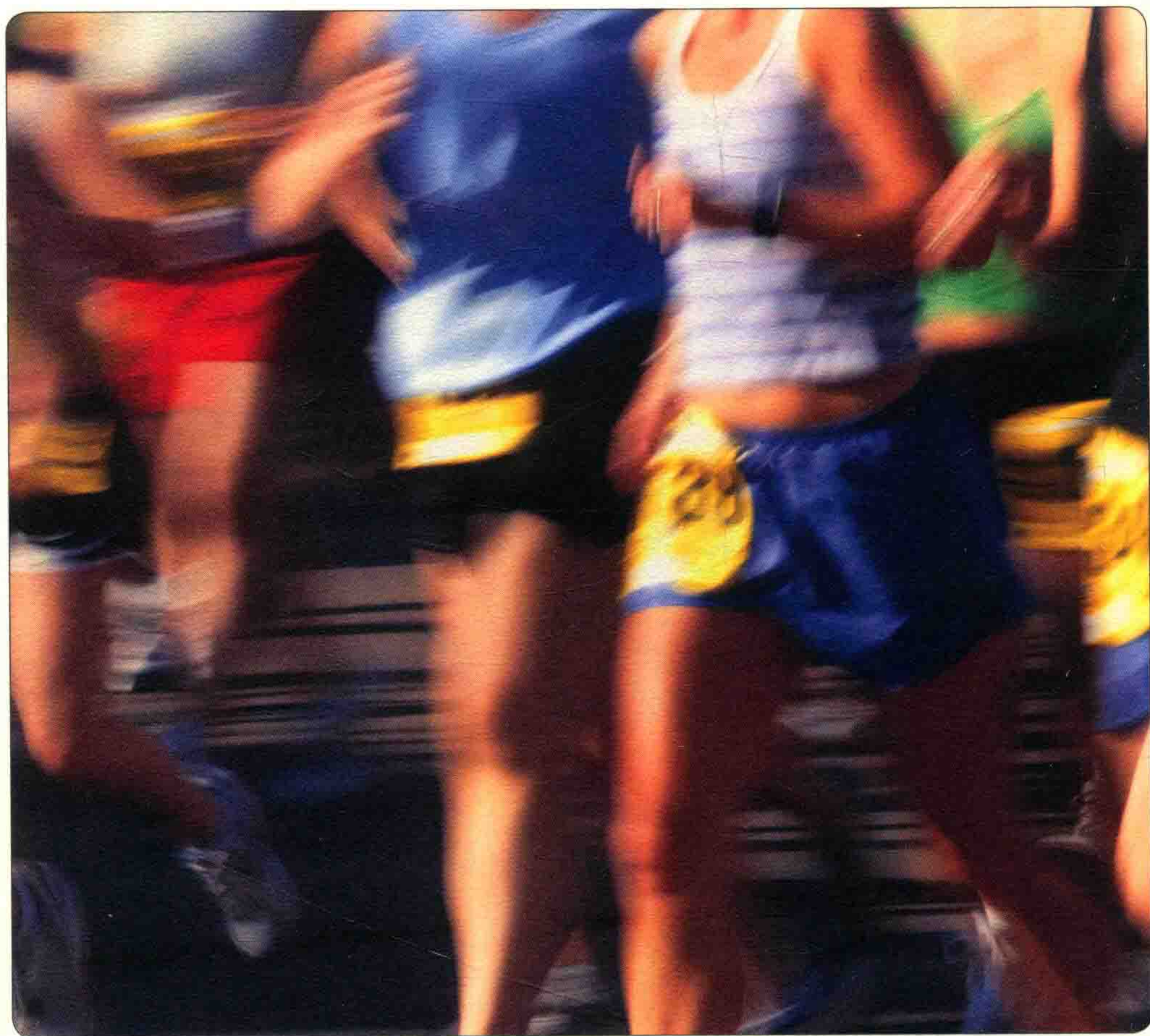
目 录

	致谢	6
	引言	7
1	瑜伽和跑步	8
2	抬头挺胸跑	22
3	运动中的放松	38
4	平衡训练	50
5	小腿拉伸	72
6	大腿拉伸	86
7	跑者核心	112
8	跑者力量瑜伽	138
9	心理训练	168
10	呼吸控制	186
11	恢复瑜伽	204

致 谢

我想在此感谢跑步姿势专家米切尔·菲利普斯 (Mitchell Phillips)、足病医生布赖恩·富勒姆 (Brian Fullem) 博士、矫形外科医生尼古拉斯·迪努拜尔 (Nicholas DiNubile) 和瑜伽运动教练 (Yoga Sports Coach™) 安西娅·斯威特 (Anthea Sweet) 为本书所做的宝贵贡献。我还想感谢为本书提供见解和帮助的爱林碧治路跑者 (Elmbridge Road Runner) 俱乐部成员邓肯·豪伊 (Duncan Haughey) 和丹尼尔·艾娃拉尔 (Daniel Everall) 以及知名博主汉纳·邓纳尔 (Hannah

Dunnell)。此外，我要特别感谢我们出色的模特罗里·斯派塞 (Rory Spicer)、萨拉·鲍恩 (Sarah Bowen)、萨姆·毕晓普 (Sam Bishop) 和林赛·布朗 (Lindsey Brown) 在繁忙的训练和工作中挤出时间为本书拍摄照片。同时也谢谢约翰-保罗·布兰德 (John-Paul Bland) 精湛的摄影技术。最后，我还要衷心感谢我的威廉森 (Williamson) 家人，包括卡梅伦 (Cameron)、芬利 (Finlay)、劳伦 (Lauren)、斯凯 (Skye) 和我的丈夫汤姆 (Tom)。



引言

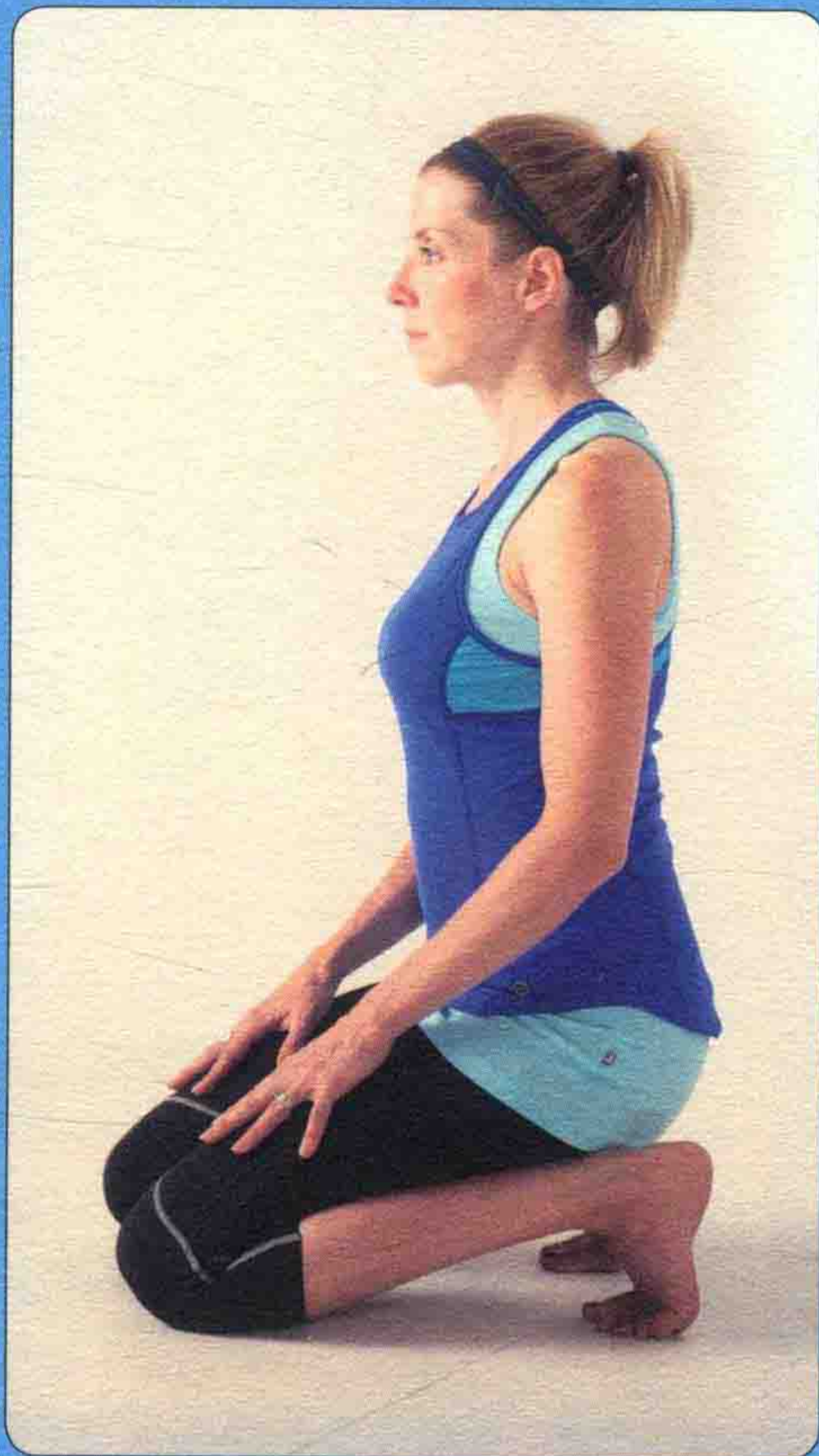
本书和本书的姊妹篇 *Yoga for Cyclists* 的理念其实并无二致，即根据跑步或骑行运动的具体特点，以对男女两性同样有吸引力的训练手册的方式指导人们进行实用的瑜伽练习。

人们通常认为只有女性或柔韧度超高的人才能练习瑜伽，而且练习瑜伽一定离不开脉轮、唱诵或软骨功，而我早已迫不及待地想抛开这些老观念了。

本书所选用的模特都是具有普通柔韧水平的赛跑运动员、铁人三项运动员或十项全能运动员。我在写本书的时候，也考虑到了跑者的跑步时间。如果你活动受限、膝盖不适或腓绳肌紧张，你一定会在本书中找到适合你的瑜伽体式。

各种运动员，从赛跑选手和自行车手到足球和网球明星，如斯科特·尤雷克（Scott Jurek，超级马拉松界的传奇人物）、卡德尔·埃文斯（Cadel Evans，山地自行车世界冠军）、瑞恩·吉格斯（Ryan Giggs，曼联传奇球员）和安迪·穆雷（Andy Murray，英国著名男子职业网球运动员）都把瑜伽作为力量与调节训练的一部分。而且越来越多的运动员也开始对瑜伽情有独钟。

之所以这么多人如此青睐瑜伽，主要是因为瑜伽可以预防运动损伤。瑜伽主要作为一种拉伸训练而广为人知。赛跑运动员经常练习瑜伽，因为它可以避免髂胫束综合征或足底筋膜炎等常见损伤。若能辅以按摩并保证充足的恢复时间，效果更佳。



但是正如各章标题所示，练习瑜伽并不是仅仅为了街跑或越野跑回来后放松一下紧张的肌肉。其实练习瑜伽可以缓解紧张情绪，提高睡眠质量，使赛跑运动员在比赛中集中精力、呼吸顺畅、抬头挺胸，从而发挥更高的水平。

我希望跑步和瑜伽的神奇结合能给大家带来梦幻般的体验。

拉伸仅仅是开始。



瑜伽和跑步

“我练习瑜伽是因为它能提高我的灵活性、身体意识和专注力。”

超长跑冠军斯科特·尤雷克 (Scott Jurek)

《吃和跑》 (Bloomsbury, 2012)

本书不是一本关于拉伸练习的书，也不是一本专门介绍呼吸技巧、核心力量、平衡感、体式或专注力的书。本书涵盖了练习瑜伽所有的身心要素，是一本为跑者量身打造的书。

从通过控制呼吸节奏以保持跑步速度到进行放松练习为第二天的跑步做准备，每一个体式和方法都是为了提高跑步成绩。

跑步是一种神奇的心血管锻炼，让全身血液都流淌着使人自我感觉良好的内啡肽。很多人都认为跑步这种重复性运动是一剂天然的减压药。

而这种重复运动的缺点在于它只是片面地调动了个别肌群（腘绳肌、股四头肌、髌屈肌和小腿），而其他肌群却未得到充分锻炼。久而久之，这种不平衡会使体液流动受限并引发经常困扰跑者的累积性损伤。

而瑜伽可以通过重建平衡来解决这个问题。瑜伽通过一些强化体式来达到拉伸肌肉、矫正关节和提高身体稳定性的目的，使跑者更好地应对高负荷的跑步运动。

“练习瑜伽就像按下身体和心灵的‘重置’按钮。”英国萨里郡爱林碧治路跑者俱乐部（Elmbridge Road Runner Club）主席邓肯·豪伊说，“瑜伽使我为第二天的艰苦训练做好了充分准备。”

确实，对于许多跑者来说，瑜伽具有预防损伤或“预防损伤的功能性训练”的功能。它同时也可以通过改善跑步姿势、强化本体感觉和提高大脑敏锐度等多种功效来提高跑步成绩。

在这一点上，瑜伽对跑者来说确实是一种从足底到大脑的全身运动。

使用本书时，你需要考虑以下因素：

- 跑步类型（越野跑、路跑、超长跑、马拉松等）
- 训练时长、频率和强度
- 个人优劣势

如果你核心薄弱，请直接翻到第7章。如果你臀部紧张且又不喜欢拉伸训练，请试试第6章的臀部拉伸系列。如果你有睡眠障碍，请看第11章的恢复瑜伽。

本章末尾的使用说明也为你提出了很多

建议，帮助你选择适当的练习方法并将之纳入你的训练计划。

本书将首先简单介绍一下瑜伽对跑者的10大益处

1 瑜伽的“预防”功能

多数跑者都是在遭受损伤后才开始练习瑜伽，但是瑜伽最大的功效在于“预防”而非“恢复”。也就是说练习瑜伽的目的是使练习者达到“正常的”运动能力水平，增强跑者体能，提高跑者稳定性和协调能力，以防止跑步损伤。瑜伽可以使我们对自己的身体产生敏锐的洞察力，使我们在损伤发生之前注意到损伤的征兆。

“瑜伽可以提高我们的身体认知和意识。当身体发出一些信号，表明我们的身体有什么不对劲了，我们应该积极回应。当身体出现问题时，它先低语，然后咆哮，最后尖叫。而瑜伽能让你听到身体的低语。”

朱莉·赫斯特韦特（Julie Hustwayte）
特许理疗医师和瑜伽运动教练（Yoga Sports Coach™）

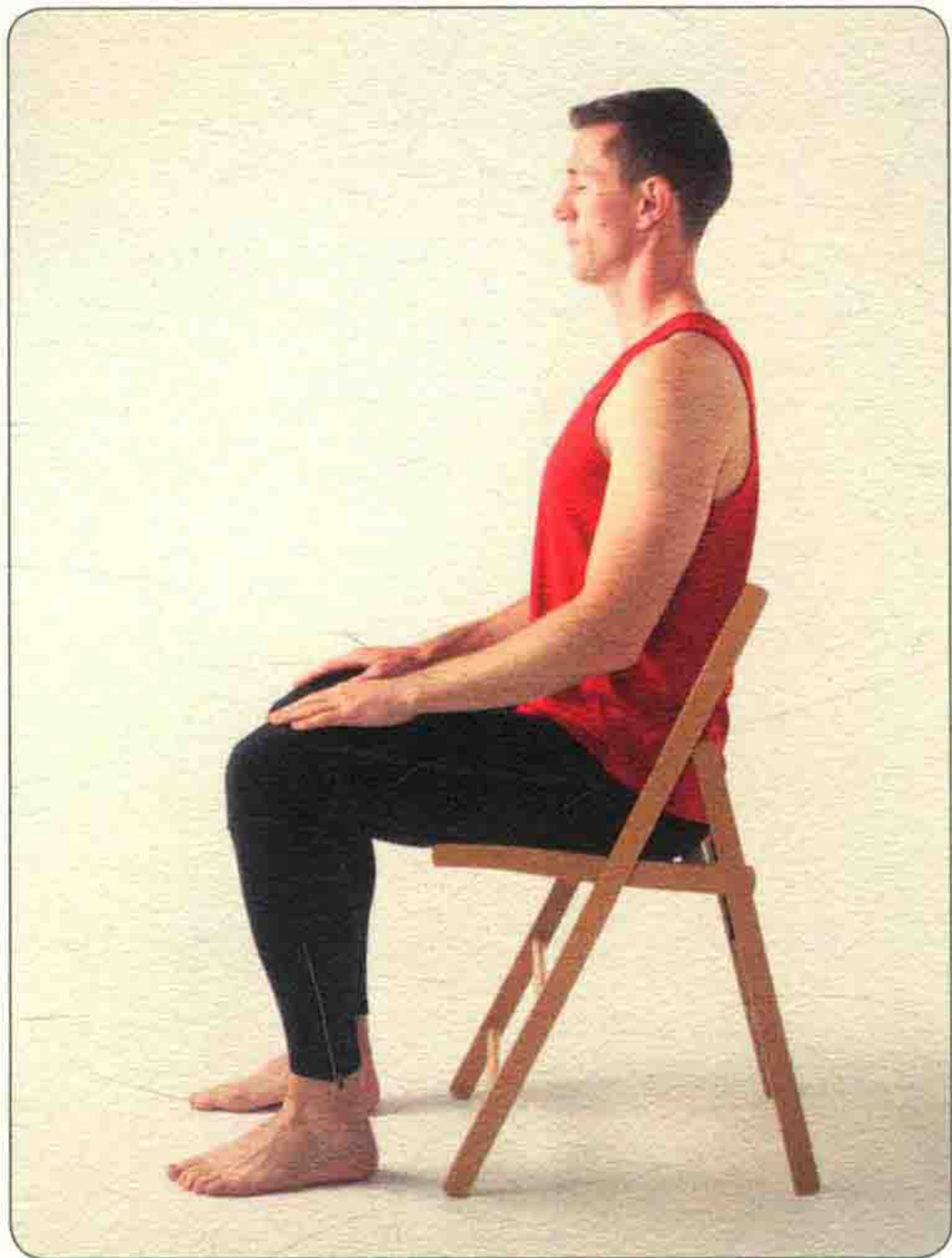
入门瑜伽 1：交叉训练型瑜伽

跑步专家一致认为，如果一名跑者只进行跑步这一项运动，就容易出现损伤、超量消耗，甚至是厌倦感。交叉训练是维护心血管健康和保持训练新鲜感的理想方式，比如游泳和骑自行车就属于冲击力较小的训练方法。如果你还在为花时间练习

瑜伽找理由，那你就简单地把它看作一项有益的交叉训练吧。如果你觉得人满为患的健身房里太挤了，本书建议你练习阿斯汤加或力量瑜伽等力度更强的瑜伽。它们可以使腿部和上肢两大核心更加强健和柔韧，实现一举两得。

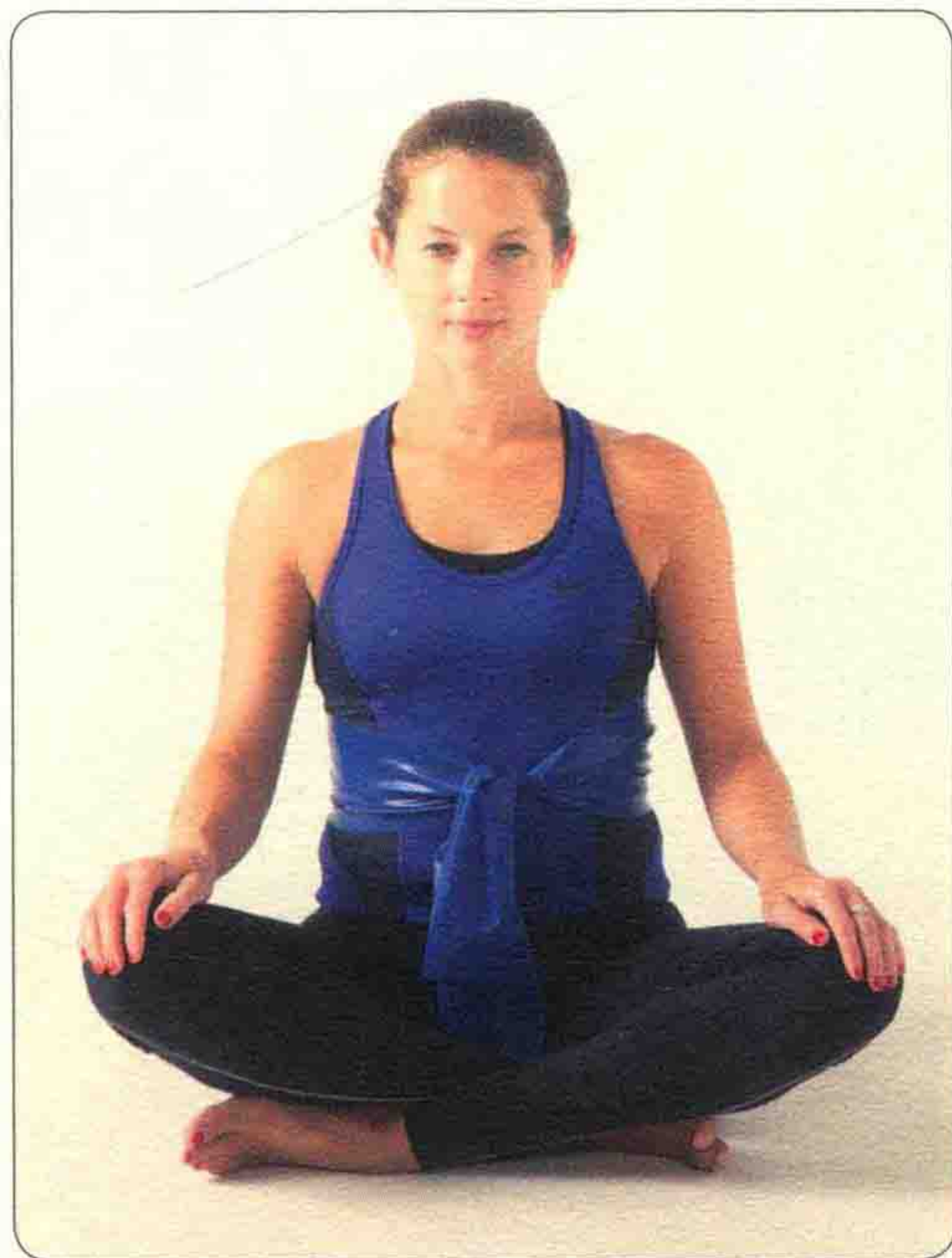
2 专注、专注、专注

优秀的跑者和伟大的跑者之间的最大的差别在于专注力。体能训练的效果常常被我们的精神陷阱削弱。人的思维常常会漫无目的地游荡并产生消极的想法，而且这些“捣蛋鬼”恰恰是在跑步或比赛的紧要关头出现。练习瑜伽的首要目的是驾驭和利用心灵的力量。对于那些希望在跑步等耐力项目中做到意志专注的运动员来说，瑜伽凭借其一系列的专注技巧成为他们的最佳选择。



3 耐力呼吸

许多运动精英，不管是赛跑运动员、自行车手、高尔夫球手还是网球手都将呼吸力量的运用看作提高运动表现的手段，而非简单地将其看作身体的自动功能。初级跑者抱怨他们的身体在适应的过程中总是感到“喘不过气”。其实随着心血管健康水平的提高，他们可以尝试一些能够增强运动表现的瑜伽变体练习。他们首先需要培养呼吸意识和掌握腹式（肚式）呼吸，然后通过难度更大的呼吸 / 步频法来保持速度和专注。最后，他们可以采用具有镇静功能的呼吸法来缓解赛前紧张。缓慢的深呼吸可以充分降低肾上腺素水平，使跑者肩部下沉，保持专注（见第10章）。

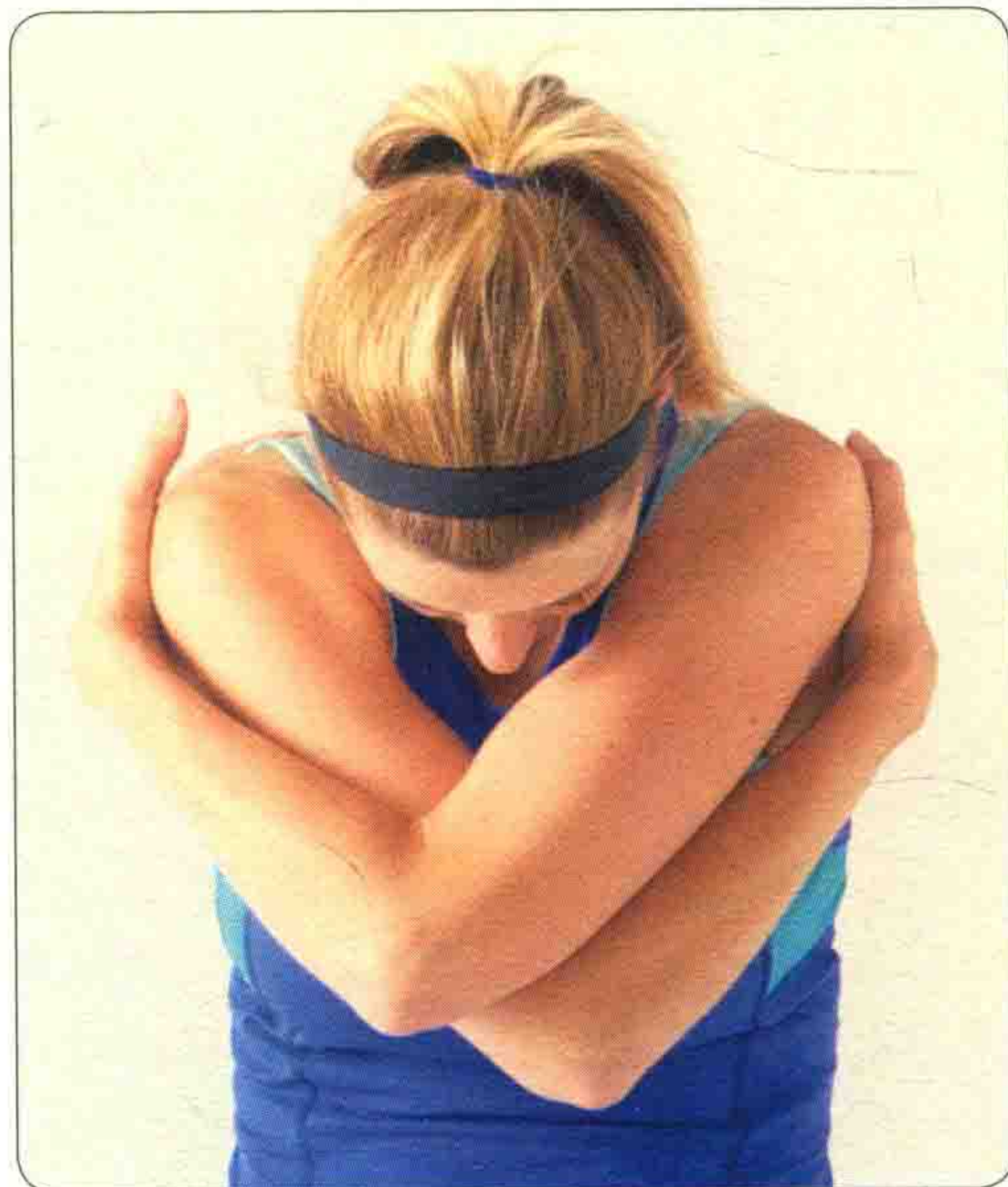


初级瑜伽 2：如何呼吸

瑜伽中的一次“呼吸”包括吸气和呼气两部分，而不仅仅指一次吸气，并且这种呼吸是缓慢而深沉的。本书介绍的每一个体式都需要练习者完成 5 至 10 次呼吸，而你的呼吸时间不应低于 60 秒，当然，具体的呼吸时间主要取决于你的呼吸频率。瑜伽中的呼吸通常是深层次的腹式呼吸。这种呼吸法不仅有镇静作用，而且还能支撑或稳定身体，这在身体需要平衡的情况下尤为重要。除非文中另有说明，本书的所有体式都要求利用鼻式呼吸，因为这种呼吸法有助于调动副交感神经系统，使练习者保持镇静和专注。在这种状态下，你不可能出现焦急或紧张的情绪，从而能够保持意志专注，为冥想创造条件。这种意识的强化对运动员来说尤为重要，因为这能使他们提前察觉潜在的损伤或肌肉紧张。最后，当你从一个体式转换到下一个体式时，教练可能会要求你“达到呼吸和运动的同步”。比如吸气时采用战士 2 式（p.152），呼气时采用侧角式（p.152）。对初学者来说，瑜伽的呼吸法确实令人觉得神秘莫测，所以他们在练习时通常只是屏住呼吸。然而，一旦熟练掌握了这些体式并且在练习中找到舒适感，这种强化的呼吸意识就会成为一种自动行为。只要多一点专注，简单的拉伸也会达到瑜伽所推崇的身 / 心训练的效果。

4 放松跑

跑步和其他运动项目最大的不同在于它把消除紧张的能力视为一种宝贵的优势。跑者的颌部、颈部和肩部的快肌在遇到压力时通常会快速收缩，所以这几个部位容易变得紧张。僵紧或高耸的肩部不仅因为限制摆臂动作而影响放松的跑姿，而且还会消耗跑者的精力和阻碍深呼吸。本书多个章节都谈到了如何利用拉伸练习、呼吸法和放松训练来缓解紧张。第 3 章还介绍了一些跑者可以快速掌握的技巧，帮助跑者在跑步过程中放松肩部。



5 完美跑姿

关于正确的跑姿，目前学术界暂无共识，但各个流派都赞同“抬头挺胸跑”的理论，一致推崇直挺而放松的跑姿。这种跑姿可以促进深呼吸，防止损伤，并且也比弯腰驼背的跑姿美观。但是我们中的大多数人都缺乏良好的日常姿势，尤其是那些每天需要伏案工作 8 小时的人。一节好的瑜伽入门课会先教练习者掌握正确的站姿。它看似简单，其实对瑜伽的练习起着关键作用，这也充分印证了“学跑之前先学站”的道理。第 2 章先介绍了一些日常生活中的正确姿势，然后描述了跑步姿势专家建议的理想跑姿。

