

a mindstyle
business 与思想有关

THE BIG BOOK OF

ENDURANCE
TRAINING
AND
RACING

耐力

无伤、燃脂、轻松的MAF训练法

一本助你消除“啤酒肚”“游泳圈”，减肥减脂的福音书

[美]菲利普·马费通 (Dr. Philip Maffetone) / 著

谭杰 张祎同 / 译

THE BIG BOOK OF

ENDURANCE
TRAINING
AND
RACING

耐力

无伤、燃脂、轻松的MAF训练法

[美]菲利普·马费通 (Dr. Philip Maffetone) / 著

谭杰 张祎同 / 译

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

耐力:无伤、燃脂、轻松的MAF训练法/(美)马费通著;谭杰,张祎同译. —杭州:浙江人民出版社,2017.6

ISBN 978-7-213-08013-5

I. ①耐… II. ①马… ②谭… ③张… III. ①跑-耐力(体育)-运动训练 IV. ①G822.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第096851号

上架指导:运动健身/马拉松

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2016-211号

耐力:无伤、燃脂、轻松的MAF训练法

[美] 菲利普·马费通 著

谭杰 张祎同 译

出版发行:浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话:(0571) 85061682 85176516

集团网址:浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑:方 程

责任校对:张谷年 戴文英

印 刷:北京富达印务有限公司

开 本:720mm × 965mm 1/16

印 张:23

字 数:292千字

插 页:2

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-213-08013-5

定 价:69.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。

THE BIG BOOK OF
ENDURANCE
TRAINING AND RACING



推荐序 1

把时间拉长，你将看到身体所能达到的新高度

马克·艾伦 (Mark Allen)

6 届夏威夷铁人三项赛冠军，
曾被《户外》杂志 (*Outside*) 评选为“世界最健美人士”

欢迎翻开《耐力》，我希望你从书中得到的信息能够助你改变人生。在本书作者菲利普·马费通博士的指导下，我改变了自己的人生。

我的运动生涯始于 1968 年，我在一份地区性报纸上看到了一条游泳队的选拔广告，便把电话打了过去。我当时其实还不怎么会游泳，25 米长的池子甚至要停下来喘口气才能游完。在那之后的近 30 年里，为了追求巅峰状态，我几乎尝试了所有训练方法。我的训练理念的演变是一个复杂的过程，多年刻板的游泳训练使我的训练哲学趋于狭窄和单向，并且根深蒂固，那就是，一定要快。我一直认为，如果在训练中游得长、游得快，那么在比赛中就会游得快。

秉持着这种训练理念，我的成绩最好时也就只能达到中等水平。“运动量大，

才能更快”（do more, faster）的训练方式只适用于那些天才选手，他们的基因可以弥补他们在训练中犯下的愚蠢错误，反正他们无论怎么练都能成功。在12年的游泳生涯结束的时候，我在生理和心理上都已经疲惫不堪，但总觉得自己还没有达到应该达到的高度。那时，我还没有开始对自己的训练产生怀疑。

幸运的是，我得到了触碰自己运动极限的第二次机会。1982年，我开始进入铁人三项的世界，事后证明，这是一次梦幻之旅。但“旅程”的开始阶段并不顺畅，几乎就是对我游泳生涯的复制。受益于我“运动量大，才能更快”的游泳训练理念，我取得了一些非常好的成绩，但其间穿插着各种伤病和无规律的进步。不过，游泳毕竟是一项对身体没有冲击力的运动项目，而铁人三项就不同了，盲目训练的代价是不仅我的精神开始萎靡，身体也开始出现问题。我知道，我需要做出改变了。就在此时，我认识了菲利普·马费通博士，他已经成功训练出很多优秀的铁人三项选手。那是1984年，一个朋友把菲利普介绍给我，他说，菲利普的训练方法一开始听上去非常疯狂，但他向我保证，那些方法非常有效。是的，他的训练方法与我的“运动量大，才能更快”的方法完全相反。

现在已经是21世纪了，他那些曾经看上去疯狂的训练技巧已经被广泛接受，而且是唯一一个能让你每年都能够达到最佳状态的方法。多年以来，我一直使用菲利普的训练法，并且不断向他咨询。我在一系列世界铁人三项大赛中获胜，包括6次夏威夷铁人三项赛的冠军，最后一次夺冠时，我已经37岁了。

在本书中，菲利普·马费通博士详述了他的训练理念，而这些理念正是我在自己的铁人三项运动生涯中使用的。如果你已经在使用这些工具和技巧，你一定知道它们的效果。如果你还没有开始实践，那么欢迎你，你即将毫无悬念地达到自己竞技表现的新高度。请把你的自负丢到一边，拿出一些时间来尝试菲利普的计划。在短时间内，你也许看不到什么效果；但是把时间拉长，我保证你将看到身体所能达到的新高度。

THE BIG BOOK OF ENDURANCE TRAINING AND RACING



推荐序 2

审慎，训练的态度

蒂莫西·诺阿克斯博士 (Dr. Timothy David Noakes)

南非开普敦大学运动和体育科学教授，
跑步和体育科学领域的传奇人物，经典跑步书《跑步的学问》(*Lore of Running*) 作者

我曾经惊异于马克·艾伦在铁人三项这一地球上最艰难的赛事中连续取得的巨大胜利，并试着去理解他的获胜之道，在这个过程中，我发现了菲利普·马费通博士的存在。马克被认为是铁人三项历史上最成功的男选手，他马上说出了马费通博士对他获得这一成就的贡献。

从马费通博士那里，艾伦学到了对待训练的审慎态度。很多年之后，我问艾伦，马费通博士那些已经被证明是成功的理论为什么没有被太多人使用呢？他不假思索地回答：“年轻选手们总觉得要想获得成功，就得按照自己的想法一意孤行。他们太骄傲了，什么都听不进去。”

艾伦这些话也许正好说明了为什么没有人能够比肩他所获得的成就。

在《耐力》这本书中，马费通博士分享了他个人职业生涯中的经验，希望能帮助各种水平的选手变得更优秀。在他的理解中，在体育上取得成功没有什么灵丹妙药，只有那些能把控自己全部生活的人才可以。他知道，我们每天做的每件事都会影响最终的运动表现。

我想对那些愿意倾听的人说，马费通博士的经验中存在巨大的知识财富。也许在你们之中，就有下一个马克·艾伦，而他正渴望把自己变得更好。如果你能阅读马费通的思想，并理解这些思想，还能把这些思想付诸实践，你也许将成为那个不同寻常的人。

THE BIG BOOK OF
ENDURANCE
TRAINING AND RACING



| 译者序 |

通往波士顿马拉松之路

谭 杰

《中国马拉松·领跑者》杂志出版人，
《篮球报》总编辑，中国田协 2016 中国马拉松跑步人物

如果我在 2013 年 10 月份的时候就知道，这本书从最开始的试译到最终出版，需要跨越 5 个年头，我想我不一定会答应湛庐文化的老总陈晓晖接下这本被中国跑者尊称为“大书”的经典跑步作品的翻译工作。

但如果换一个说法呢？

我用了将近 5 年的时间，严格执行这本书的训练理念，以及饮食和营养方面的建议，把自己的全程马拉松成绩从接受任务时的 3 小时 49 分，提高到最终交稿时的 3 小时 14 分；从一个当时还在为破 4 而沾沾自喜的一年级跑者，到现在已经连续两年以波士顿马拉松达标者的身份站上波马赛道；从一个准相扑选手的体形，到准东非居民的体形……而我付出的代价是，在这个改变自己的外

形和能力的过程中，经受原著作者菲利普·马费通博士的训练方法、偏执态度和绕口文字的重重摧残，把这本书翻译成中文。

所以我想，这份工作，值得！

翻译这本书的难点在于，由于这是一个挑战人们原有认知、算得上离经叛道、但是据说很有效的训练法，所以，我首先需要说服我自己——这是一个可以让某些人先成功起来的训练法。

在人们寻找规律和法则的过程中，纸上谈兵相对简单，但知行合一却总是很艰难，尤其是在提升耐力这样一个听上去就无比漫长的过程中。

按照这个训练法的核心原则，包括跑步、游泳、自行车等耐力项目在内的所有训练都应该在“180-年龄”的心率下完成。马费通博士认为，这个心率是人在有氧运动时所能达到的最大心率，高过这个心率，运动就转化为无氧运动。而由于耐力是人们有氧能力的体现，所以，这个心率是培养耐力的最佳心率。

这实际上是一个戴着镣铐跳舞的过程——让自己的训练心率接近慢跑（有氧运动）的最高值，却又不超过快跑（无氧运动）的最低值。所以，中国最先尝试这一训练法的跑者们又把它称为“低心率训练法”。

“低心率训练法”设计了一个很简单的测试——8公里测试，也就是书中的MAF测试，用来检验训练效果和跑者的有氧能力。如果严格执行“低心率训练法”的话，那么跑者每月一次的8公里测试就会有明显的进步。按照马费通博士的说法，如果进步并没有如期出现的话，那就说明你的身体出现了其他问题。

我个人的第一次8公里低心率测试是在开始翻译这本书的时候进行的，时间是2013年10月，当时的配速是5分45秒。而到了2015年9月北京马拉松赛之前，也就是第一遍翻译稿即将交稿的时候，8公里低心率测试的配速已经进入了5分钟，那年的北马成绩也使我第一次达到波士顿马拉松的报名标准。在

两年的时间里，我的体重也从 80 公斤降到了最低时的 70 公斤以下，体脂从接近 20% 降到了最低时的 10% 以下。

当以上这一切在我的身上真实发生之后，我终于有足够的勇气在 2015 年的北京马拉松赛之后，将这本“大书”一鼓作气翻译完成。

这本书的英文书名是 *The Big Book of Endurance Training and Racing*，直译为《关于耐力训练和竞赛的大书》，目前使用的中文书名是《耐力——无伤、燃脂、轻松的 MAF 训练法》。

这本书所倡导的训练法的最大特点，就是慢。对很多跑者而言，这种慢甚至是一种让人绝望的慢。因为很多人只要稍微快一点点，心率马上超过“180 - 年龄”的标准。因为慢，所以“无伤”和“轻松”都是可以理解的效果。

但是，**这个训练法最核心的内容是减脂。**

我给这个训练法起的另外一个名称是“嗞啦嗞啦训练法”，这来自油脂燃烧时的声音。所以，所有的女性朋友们，以及希望腰上的脂肪慢慢消失的男性朋友们，这本减肥、减脂书就是你们的福音书。

很多朋友对慢跑减脂的说法都抱怀疑态度，难道不是跑得呼哧带喘越累越有效果吗？

我举个例子来解释一下其中的道理。

当我们来到一个寒冷的房间，需要生火取暖的时候，发现可以使用的燃料有大量的煤炭、纸张、汽油。显然，最快速的取暖方式是点燃汽油，其次是点燃纸张，升温最慢但是最经济、持久的取暖方式是烧煤。如果我们对于升温的要求没有那么迫切，那么我们就可以慢慢地用少量汽油和纸张引燃煤炭，然后就可以持久地享受温暖了。

如果把三种燃料对应身体的能量来源，那么汽油、纸张、煤炭分别对应腺

苷三磷酸（ATP）、糖、脂肪。如果我们高速地奔跑，那么只有 ATP 和糖能够在短时间内提供能量。如果我们持续慢跑，身体对于供能的需求没有那么迫切，那么在糖和 ATP 的催化下，脂肪就可以大量地被燃烧。这也就是慢跑减脂的基本道理。

书名中的 MAF 训练法对应的英文是 Maximum Aerobic Function——最大有氧能力训练法。但 MAF 同时也是作者马费通（Maffetone）博士姓氏的前三个字母，所以也可以理解为作者用自己的名字命名的训练法。

以我通过原文和其中的故事认识的马费通博士，他是一个极其严格、冷酷、固执，甚至是偏执的家伙，在生活中应该有一副让人抓狂的坏脾气。马费通博士对东方哲学、玄学和中医都很感兴趣，在他的行医和执教过程中，很有些传教士和中医郎中的感觉。MAF 训练法就像是马费通博士发现的一个偏方，他不断地强化和包装这个偏方，然后像传教一样对这个产品进行推广。当然，这是一个有着足够理论支撑的偏方，适用于绝大多数人。

即使 MAF 训练法对我本人有着惊人的效果，但我在翻译的过程中仍然难能对马费通博士强词夺理、洗脑般绝对化的表达方式产生了逆反心理，以至于在很长一段时间里，虽然我的成绩通过 MAF 训练法不断地进步，但却无法继续进行哪怕是一个字的翻译工作。每当坐下来打开原著，想象中魔鬼般咆哮的马费通博士就会立即出现在我面前。

翻译工作陷入停滞的时候，我的好友、盈方中国的跑步总监吴洪涛为我介绍了他读 EMBA 时的班主任老师张祎同。张老师当时正在新西兰边学习边旅游，有大把的闲暇时间，也刚好开始跑步，所以就承担起大约全书一半内容的翻译工作。

张老师的介入和迅速推进让我不敢再拖沓下去。而更重要的是，当我坐在电脑前，打开黄色封面的大书开始翻译时，我觉得自己面对的作者不再是美国

的魔鬼教练，而是一个中国的年轻女教师。

张老师后来告诉我，她也是按照 MAF 训练法进行跑步的。书译完了，她也从零基础跑到了 10 公里。

在这本《耐力》大书中，马费通博士反复使用了两个词：fitness 和 health。这两个词在书中的意思，尤其是 fitness，与我们平常理解的不完全一样，有着很重的马费通博士的色彩。我尝试用很多中文词汇来表达 fitness 的意思，最终选用的是“竞技状态”，而相对应的 health 就是“健康状况”了。马费通博士通过这两个词想表达的意思是，你的“竞技状态”也许很好，甚至可以保证你拿到世界冠军，但是这并不意味着你的“健康状况”也很好，你很可能是在以健康为代价获得成绩。而 MAF 训练法就是可以解决几乎一切健康问题的“包治百病”的大法，保证你在获取良好竞技状态和成绩的同时，还获得良好的健康。

我觉得，这恰恰是这本书的精髓所在，至少我本人在开始跑步 5 年多的时间里，从来没有受过任何导致停训的伤病。

最后，感谢参与这本书编辑工作的张晓卿、张伟晶、黄菲，她们从三年前就开始不停地向我催稿，直到最后一遍修改完成。我就像马费通博士用极端的态度和文字折磨我一样，在 5 年的时间里不停地折磨着她们。

感谢领跑者跑团的所有成员，他们是这本书的第一读者，他们挑拣出了书中几乎所有的错别字、不通顺之处和无法理解的地方，避免了更大批的读者面对和他们同样的困惑。

感谢我在《领跑者》杂志的所有同事。这本书开始翻译的时候，这本杂志还不存在，他们还都是《篮球报》的编辑、记者。后来，《领跑者》从《中国体育》增刊、《领跑者》试刊、《领跑者》发展到现在的中国田径协会官方杂志《中国

马拉松·领跑者》，这些同事一个个完成了全马，大约有 10 个了吧。5 年来，我一直在说，自己正在翻译一本大书，现在他们终于可以相信，这件事情是真的了。

还要谢谢菲利普·马费通博士，一个执着到偏执的人，谢谢，没有你的“嗞啦嗞啦训练法”，我不可能成为一名 BQ 跑者，也去不了波士顿。

2017.4.18

波士顿马拉松赛次日

于美国波士顿

THE BIG BOOK OF
ENDURANCE
TRAINING AND RACING



| 序 言 |

发掘自己的最佳运动潜能

本书的读者对象是铁人三项选手、跑者、自行车选手、游泳选手、越野滑雪选手，以及所有希望提高耐力的人。在这里，你将学到一些重要的手段，它们将帮助你发掘自己的最佳运动潜能，使你能在漫长的竞技生涯里保持健康、免受伤病困扰。

如果你没有一份细致的计划，你对自己的承诺就很难兑现，对事业的投入也很难取得效果。我希望能够帮助你，让你的身体发挥得更加出色。相对来说，训练和竞赛的成功之路是简单的，它只需要一个明确的策略、长期和短期的目标、可控的流程以保证计划得以实施并避免出现过度训练，当然，还有合理的营养。

关于成功的耐力训练和比赛，本书将给你带来全新的视角。我的训练体系提供了一个真正“私人定制”的方法。在过去 30 年的训练和治疗中，我一直对这套方法进行更新和完善，针对的选手从普通的业余爱好者延伸到世界冠军。

我对于耐力训练的基本哲学包括以下 4 个核心点：

1. **建立强大的有氧基础。**有氧基础是身体和新陈代谢的根基，在训练中起着重要的作用，它能够帮助人们实现一些重要的目标，避免伤病，并且保持身体机能上的平衡。它可以提高燃脂效率、让人精力充沛、帮我们减重、为身体持续供能，它还能够改善免疫系统、内分泌系统、消化系统、肝脏以及整个身体的全面健康。
2. **合理饮食。**一些特别的食物会对有氧系统产生影响，尤其是在某些特定的日子里摄入的食物。总体而言，在生理、化学和心理方面，饮食会对身体的竞技状态和健康状况产生显著的影响。
3. **减轻压力。**训练、比赛及生活方式等因素会共同对人产生压力，这些压力不仅会影响运动表现，还会引发伤病。由于这些压力扰乱了身体对营养物质的正常消化和吸收，所以还有可能导致营养不良。
4. **改善大脑功能。**大脑和整个神经系统控制着几乎所有的运动行为，一个健康的大脑能够塑造一名优秀的运动员。当你正确饮食、控制压力，并对自己的神经系统实施刺激，比如进行正常的训练和正确的呼吸，你的大脑功能就可以得到改善。

当面对那些身处困境的铁人三项选手、跑者和自行车选手时，我对所谓的快速解决方案非常不认同，那些对于我在健康领域的著作和论文比较熟悉的朋友们应该都知道这一点。很多情况下，那些所谓的运动医学专家只是针对症状进行治疗，而毫不理会产生这些症状的原因，这样只能引发更多的伤病，有时候还会导致旧伤复发。今天的医学执业者们只会照本宣科地提供一些现成的治疗方案，无非就是休息、拉伸、热敷、冰敷、使用消炎药，实在不行就手术，这些显然都是治标不治本的老套路。用这种菜谱式手段解决复杂的人体问题，是不会有什效果的。

然而，在体育这个行当内，仍然有许多特立独行的保健专家，他们会对选

手的状况做综合的考量，从不同的视角出发，提出最佳的治疗方案。这种视角非常重要，因为绝大多数伤病其实只是多米诺骨牌倒塌之后的结果。比如，当你在某个早上系鞋带的时候突然感到大腿后侧拉伤了，虽然疼痛来自腘绳肌，但那里通常不会是病因所在。通过了解你的习惯并进行评估，我们也许会发现，问题来自脚部——你穿了一双错误的跑鞋；深层原因是一些不易被发现的腿部肌肉强度的不平衡引发并造成了骨盆倾斜，而腘绳肌的疼痛只是这一系列反应的最后一站。

至于治疗方案，冰敷、使用消炎药或者按摩腘绳肌显然不能真正解决问题。换一双正确的鞋子才是正解，它将使身体迅速做出自我修复，相当于把那些倒塌的多米诺骨牌扶起来。

一般来说，身体拥有强大的自我修复能力，当你的身体给你一个明显的暗示，比如一次腘绳肌的疼痛，实际上是在提醒你停下来，评估一下自己的身体有什么问题。如果你无视这个信号，你可能很快就会发现为时已晚。当你在生理上已经完全无法承受训练时，实际上是你的身体在强制你停下来，最终的结果就是时间被浪费、情绪失落、状态下滑、压力增加，甚至抑郁。

是的，只有在生理、化学和心理上对身体进行全方位的评估才是最佳的治疗方式，有人称之为全面解决方案或者全景视图。

在这个全面理论中，大脑起着决定性作用，对于耐力项目而言尤其如此；但大脑在训练和比赛中所起的作用却往往被遗忘或被忽略。我的判断是，在体育研究中，脑科学将成为下一个前沿领域。这里我指的不是已经存在了几十年的运动心理学，而是大脑的生理机能，以及它对肌肉、激素、供能、燃脂等所有运动功能的影响。

在比赛中，让我们慢下来的是大脑，而不是过多的乳酸或者不足的糖原和氧气。作为身体的控制中心，大脑让我们慢下来以避免受伤或者对健康产生负

面影响，比如我们的身体也许会以伤痛的方式给我们设置一些“路障”，让我们不要跑得太快，而为了避免受伤，大脑会告诉我们的身体慢下来甚至停下来。本书提供的信息将帮助你在伤害产生之前就发现问题，并进行自我修复。

本书将对体育运动中一些流传甚广的错误观念进行澄清，这些观念会对运动表现产生负面的影响。它们之所以流传甚广，一部分原因是以讹传讹，一部分原因是有些关于训练、比赛和营养的理论已经过时，还有一部分原因极为恶劣——无处不在的商业行为和体育营销。为了去除错误观念，我将在本书中提出以下建议，并对此进行详细的解释：

- 在供能方面，要把注意力集中在燃脂上，而不只是碳水化合物和糖原。
- 训练时要慢，这样你的有氧系统就能改善你的耐力，最终使你跑得越来越快。
- 不要进行拉伸。通过训练前热身和之后冷身，你同样可以保证良好的身体柔韧性，而且避免了伴随拉伸经常出现的伤病。
- 合理地摄入脂肪以建立耐力基础，减少炎症，改善大脑功能。
- 精制碳水化合物会减少耐力运动所需要的能量、破坏重要的激素平衡、储存多余的脂肪。请离它们远一点。
- 避免摄入那些会对耐力和健康造成负面影响的零食。
- 多花些时间待在阳光下，别戴墨镜，也别穿防晒装备，这样可以帮助吸收更多的维生素 D 并提高运动表现。
- 在早期发现并改正过量训练，不要让它们造成身体疲劳、糟糕的运动表现和伤病。
- 要相信，年龄不是阻碍你进步的因素。到了 40 岁、50 岁甚至 60 岁，你仍然有可能越跑越快，只要你提高燃脂效率和慢肌的功能。