

重塑 跑步姿势

找到你的理想跑法

(全彩图解版)

【日】铃木清和 主编
李贺 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

重塑 跑步姿势

找到你的理想跑法

(全彩图解版)

【日】铃木清和 主编
李贺 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

重塑跑步姿势：找到你的理想跑法：全彩图解版 /
(日) 铃木清和主编；李贺译. — 北京：人民邮电出版社，2017.6

ISBN 978-7-115-44824-8

I. ①重… II. ①铃… ②李… III. ①跑—健身运动—图解 IV. ①G822-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第068672号

版权声明

TOP ATHLETE NO RUNNING FORM DE JIKOKIROKU GA GUNGUN NOBIRU HON

supervised by Kiyokazu Suzuki, photographs by Kosuke Kawai, Yasuda Photo Studio

Copyright © 2014 STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD

All rights reserved.

Original Japanese edition published by STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

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

采用适合自己的跑步方法是提升运动表现的有效方式之一。本书从物理学、解剖学和生理学角度对理想跑法进行了科学解读，指出理想跑法并不唯一，并提出了最基础的三种理想跑法。书中详细介绍了通过比较上身长度与下身长度、比较身高与足长、确认体型和确认肌肉类型四个步骤判定适合自己身体类型的理想跑法的过程。本书为读者提供了以有效改善跑步姿势、提高肌肉力量为目标的 16 种 KCC 跑步法，并通过 317 幅真人连拍示范图对各 KCC 跑步法的“走路、跳跃、跑步”阶段式训练过程与注意事项进行详细解读。此外，本书通过对选择训练方法、制订训练计划和挑选跑步装备等知识的讲解，助力跑者提升运动表现。

◆ 主 编 [日] 铃木清和

译 李 贺

责任编辑 李 璇

执行编辑 刘 蕊

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>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：10

2017年6月第1版

字数：188千字

2017年6月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-3949号

定价：49.80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：京东工商广字第8052号

目录

005 前言

006 专业运动员的跑步方法中包含着理想的跑步方法

○理想的跑步方法并不唯一

○跑步方法发生变化，身体也会随之改变

008 理想跑法（放松跑）

○物理学·解剖学·生理学

010 解析理想跑法

○“推”“拉”提速

012 理想跑法的绝对法则

○前外八法则

○小腿垂直着地

014 **理想跑法①** Swing 跑法

015 **理想跑法②** Twist 跑法

016 **理想跑法③** Piston 跑法

科学解释

017 理想跑法

第1章

【物理学】

018 看上去像顶级运动员一般轻松 [质量·重力法则]

019 比起减轻体重，更应该减少身体产生的制动 [惯性法则]

020 固定肩部的跑法 [作用力与反作用力法则]

021 改变跑步姿势
[姿势反射与重力平衡]

022 利用腿的重量
[势能·动能]

【解剖学】

023 一流运动员三分钟跑一千米仍游刃有余
[单收缩·强收缩]

024 舒展跑法的秘诀 [扩张反射]

025 力量范围 [合理的肌肉长度]

026 重心转矩与运动力量 [肌肉形状的机能]

027 为什么一流的跑步运动员都很瘦 [尺寸原理与动员数量]

028 跑步方式的养成就是身体的养成 [MMT]

029 运动范围 [ROM]

030 关节上的滑动 [关节形状的机能]

【生理学】

031 持久力的秘密在于循环 [动脉与静脉]

032 泵血是持久耐力的关键 [“奶泵” (Milking Pump)]

了解按体型划分的跑步方法

033 确认自己身体类型与三大跑步方法

第2章

【身体确认】

- 034 ①比较上身长度与下身长度
- 036 ②比较身高与足长
- 038 ③确认体型
- 040 ④确认肌肉类型
- 042 通过身体确认①~④，找到理想的跑步方法

【三大跑法】

044 Swing跑法

双脚像钟摆一样大幅摆动的跑步方法



046 Twist跑法

将肩部与盆骨的扭转转化为推动力的跑法



048 Piston跑法

膝盖上下运动产生推动力的跑法



050 专栏1 改变跑步方法后，脚部着地方式随之改变

(脚跟着地、脚尖着地、整个脚掌着地)

向运动员的跑步方法迈进

051 KCC跑步法[基础篇]

第3章

- 052 运动链机制——全身联动
- 054 主动肌肉、对抗肌肉与协同肌肉
- 056 颈部反射也是运动链机制的一种
- 057 OKC与CKC
- 058 三大运动链路线

向运动员的跑步方法迈进

059 KCC 跑步法 [实战篇]

第4章

060 KCC 跑步法的顺序

062 KCC 跑步法清单

063 KCC 跑步法各阶段

064 **01 [救生员跑法]**

想放松大步地跑步 / 注意小腿的跑步方法

068 **02 [花魁跑法]**

掌握平稳着地的方法 / 注意脚着地的声音

072 **03 [凌空断球跑法]**

掌握将身体重心固定在腰部的跑法 / 避免“撅臀跑法”

076 **04 [滑冰跑法]**

强有力地跑步 / 禁不住迎面风

080 **05 [能乐跑法]**

适应上坡 / 小腿容易抽筋

084 **06 [内踢跑法]**

记住自己的频率 / 跑步节奏容易变得混乱

088 **07 [八字倒跑法]**

掌握灵巧的跑步方法 / 保持频率

092 **08 [直腿跑法]**

将摆臂转化为推动力 / 掌握摆臂方法

096 **09 [O型腿跑法]**

想要加快跑步频率 / 注意滞空时间不宜过长

100 **10 [鸵鸟跑法]**

想进一步加快速度 / 无法冲刺

104 **11 [围领蜥蜴跑法]**

掌握应对下坡的跑步方法 / 能够观察到脚趾甲变黑

108 **12 [击剑跑法]**

后腿支撑身体重量 / 步幅没有变大

112 **13 [Z字形跑法]**

确定自己的跑步频率 / 大腿容易抽筋

116 **14 [单腿跳跃跑法]**

掌握舒缓的跑步方法 / 注意上下运动

120 **15 [交叉腿跑法]**

想掌握快速换脚的方法 / 注意面部上扬

124 **16 [两脚宽间距跑法]**

挺胸跑步 / 背部容易弯曲

128 **专栏2 按跑步方法选择跑鞋**

三大跑步方法专用

129 跑步套餐与跑鞋

附录

【 训练指南 】

130 训练的十大原则

132 训练计划

134 训练方法

【 跑鞋的选择 】

136 选择尺码的方法

138 凭借系鞋带的方法获得最佳的舒适感

144 切削鞋底改善合脚性

146 切削鞋底的效果

149 检查弯曲性和合脚程度的方法

151 结语

重塑 跑步姿势

找到你的理想跑法

(全彩图解版)

【日】铃木清和 主编
李贺 译

人民邮电出版社
北京

目录

005 前言

006 专业运动员的跑步方法中包含着理想的跑步方法

○理想的跑步方法并不唯一

○跑步方法发生变化，身体也会随之改变

008 理想跑法（放松跑）

○物理学·解剖学·生理学

010 解析理想跑法

○“推”“拉”提速

012 理想跑法的绝对法则

○前外八法则

○小腿垂直着地

014 **理想跑法①** Swing 跑法

015 **理想跑法②** Twist 跑法

016 **理想跑法③** Piston 跑法

科学解释

017 理想跑法

第1章

【物理学】

018 看上去像顶级运动员一般轻松 [质量·重力法则]

019 比起减轻体重，更应该减少身体产生的制动 [惯性法则]

020 固定肩部的跑法 [作用力与反作用力法则]

021 改变跑步姿势
[姿势反射与重力平衡]

022 利用腿的重量
[势能·动能]

【解剖学】

023 一流运动员三分钟跑一千米仍游刃有余
[单收缩·强收缩]

024 舒展跑法的秘诀 [扩张反射]

025 力量范围 [合理的肌肉长度]

026 重心转矩与运动力量 [肌肉形状的机能]

027 为什么一流的跑步运动员都很瘦 [尺寸原理与动员数量]

028 跑步方式的养成就是身体的养成 [MMT]

029 运动范围 [ROM]

030 关节上的滑动 [关节形状的机能]

【生理学】

031 持久力的秘密在于循环 [动脉与静脉]

032 泵血是持久耐力的关键 [“奶泵” (Milking Pump)]

了解按体型划分的跑步方法

033 确认自己身体类型与三大跑步方法

第2章

【身体确认】

- 034 ①比较上身长度与下身长度
- 036 ②比较身高与足长
- 038 ③确认体型
- 040 ④确认肌肉类型
- 042 通过身体确认①~④，找到理想的跑步方法

【三大跑法】

044 Swing跑法

双脚像钟摆一样大幅摆动的跑步方法



046 Twist跑法

将肩部与盆骨的扭转转化为推动力的跑法



048 Piston跑法

膝盖上下运动产生推动力的跑法



050 专栏1 改变跑步方法后，脚部着地方式随之改变

(脚跟着地、脚尖着地、整个脚掌着地)

向运动员的跑步方法迈进

051 KCC跑步法[基础篇]

第3章

- 052 运动链机制——全身联动
- 054 主动肌肉、对抗肌肉与协同肌肉
- 056 颈部反射也是运动链机制的一种
- 057 OKC与CKC
- 058 三大运动链路线

向运动员的跑步方法迈进

059 KCC 跑步法 [实战篇]

第4章

060 KCC 跑步法的顺序

062 KCC 跑步法清单

063 KCC 跑步法各阶段

064 **01 [救生员跑法]**

想放松大步地跑步 / 注意小腿的跑步方法

068 **02 [花魁跑法]**

掌握平稳着地的方法 / 注意脚着地的声音

072 **03 [凌空断球跑法]**

掌握将身体重心固定在腰部的跑法 / 避免“撅臀跑法”

076 **04 [滑冰跑法]**

强有力地跑步 / 禁不住迎面风

080 **05 [能乐跑法]**

适应上坡 / 小腿容易抽筋

084 **06 [内踢跑法]**

记住自己的频率 / 跑步节奏容易变得混乱

088 **07 [八字倒跑法]**

掌握灵巧的跑步方法 / 保持频率

092 **08 [直腿跑法]**

将摆臂转化为推动力 / 掌握摆臂方法

096 **09 [O 型腿跑法]**

想要加快跑步频率 / 注意滞空时间不宜过长

100 **10 [鸵鸟跑法]**

想进一步加快速度 / 无法冲刺

104 **11 [围领蜥蜴跑法]**

掌握应对下坡的跑步方法 / 能够观察到脚趾甲变黑

108 **12 [击剑跑法]**

后腿支撑身体重量 / 步幅没有变大

112 **13 [Z 字形跑法]**

确定自己的跑步频率 / 大腿容易抽筋

116 **14 [单腿跳跃跑法]**

掌握舒缓的跑步方法 / 注意上下运动

120 **15 [交叉腿跑法]**

想掌握快速换脚的方法 / 注意面部上扬

124 **16 [两脚宽间距跑法]**

挺胸跑步 / 背部容易弯曲

128 **专栏2 按跑步方法选择跑鞋**

三大跑步方法专用

129 跑步套餐与跑鞋

附录

【 训练指南 】

130 训练的十大原则

132 训练计划

134 训练方法

【 跑鞋的选择 】

136 选择尺码的方法

138 凭借系鞋带的方法获得最佳的舒适感

144 切削鞋底改善合脚性

146 切削鞋底的效果

149 检查弯曲性和合脚程度的方法

151 结语

前言

一流运动员的跑步速度要比普通运动员快一倍，其秘诀在于兼备节奏与动力的跑步方式。做到这一点不是靠勉强自己的身体，而是要运用自身的身体机能。前人的付出、努力与智慧都体现在其跑步方式之中。因此，对于一般的跑步者来说，应为超越自身极限而去掌握前人的跑步方法。初看可能觉得别人的跑步方法不会适合自己，可事实上任何人都有掌握一流运动员跑步方法的能力。希望各位读者能通过改进自己的跑步方式来体会超越自我的成就感，而不是一味地去模仿他人的方式。

主编介绍

铃木清和

曾效力于驹泽大学接力队。在校期间因跑步导致的身体损伤而受到困扰，在教练员、康复医院和医学中心的帮助下，弄清了跑步给身体带来疼痛的原因以及科学、理想的跑步方法。现在经营跑步损伤专科诊所和运动障碍专科诊所（SMC, Sports Meisters' Core），同时积极接受电视和杂志的采访、组织相关活动。著有《跑步损伤改善丛书》（STUDIO TAC CREATIVE出版社）、《不可采用的跑步方法》（青春出版社）和《驹大式长时间快速奔跑技术》（大和书房）等。



专业运动员的跑步方法中

理想的跑步方法并不唯一

分析专业运动员与一般跑步者，我们可以发现，一百个跑步者会有一百种跑步方法，彼此并不相同。实际上SMC的私人专项训练也是为每一位跑步者推荐最适合的跑步方法，这些方法大体可以分为162种（3种×3种×3种×3种×2种）。本书首先介绍对所有跑步者来说可称得上是基础跑法的三种跑步法，即Swing跑法、Twist跑法和Piston跑法。自己适合哪一种跑法？请参考本书34页起的身体确认①~④部分的内容。通过分析了解自己的骨骼、肌肉属于哪种类型，便可找到适合自己的跑步方法。最后的分类为性别分类，男女各有不同。这是由于骨盆形状和肌肉附着方式导致运动链方向改变，进而跑步方法也发生改变。比如，通常男性多为外八字，而女性多为内八字。

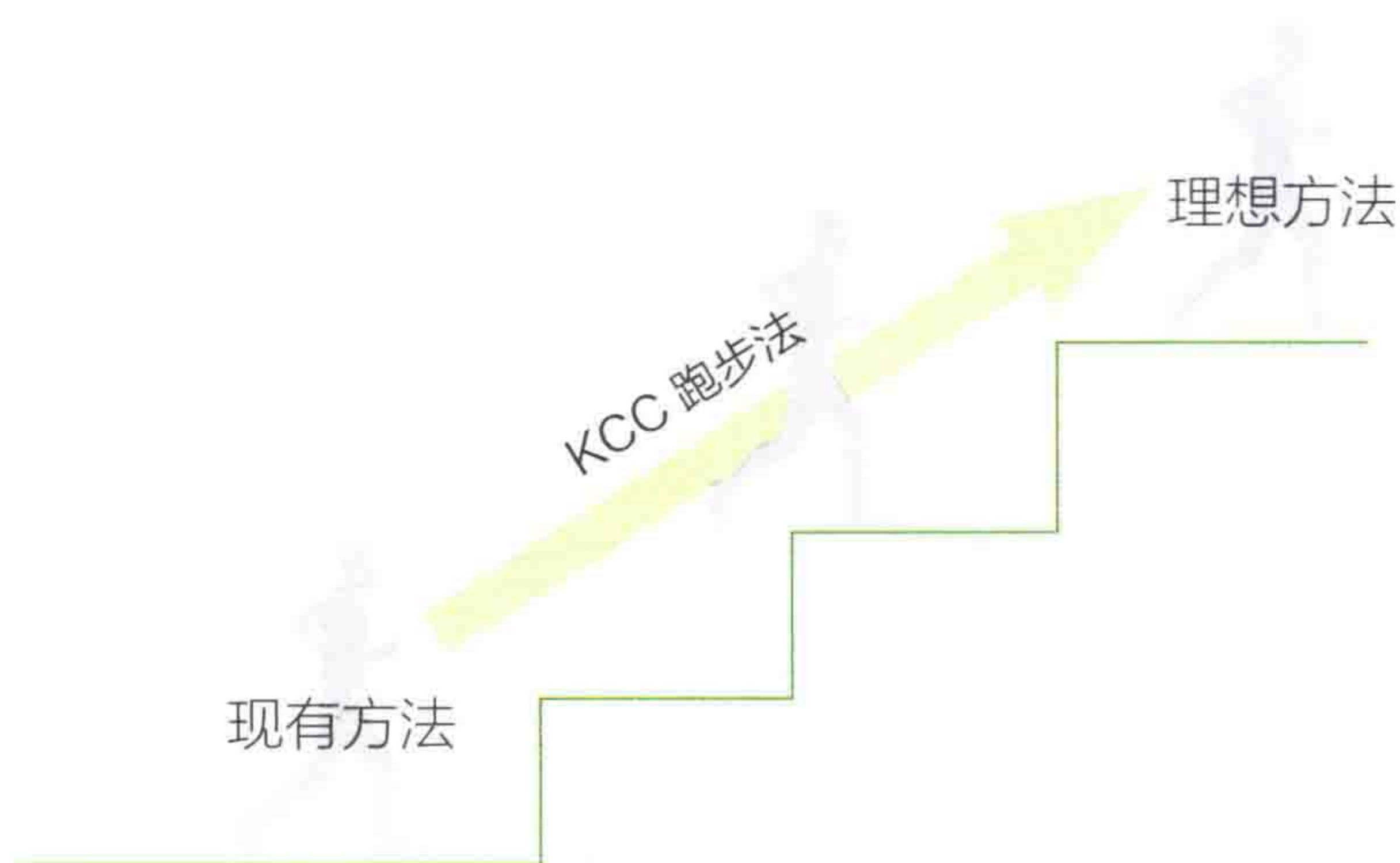


包含着理想的跑步方法

跑步方法发生变化，身体也会随之改变

一般的跑步者即使模仿尤塞恩·博尔特的跑步方法也不一定跑得快。那是因为理想的跑步方法是骨骼与肌肉力量的配合才能实现的。一味模仿与自己骨骼不适合的跑步方法会导致错误的肌肉运动。简言之，跑步方法是与肌肉力量紧密联系的。

本书将同时培养肌肉力量与跑步方法的手段称为“KCC跑步法”（运动链控制，Kinetic Chain Control）。这种跑步方法的作用是通过模仿书中的标准动作来强化肌肉力量，将身体从日常生活状态转变为适应跑步的状态。它不仅可以改善跑步方法，还有助于形成紧绷的身体。



理想跑法（放松跑）

什么是“放松跑”？

在SMC，我们将理想的跑步方法称为“放松跑”。一言以蔽之，就是零流失慢跑。既可以称之为运动经济利益最大化，也可以从物理学、解剖学和生理学的视角加以解释。

将这三门学科的相关内容进一步细化，则如右页的目录所示。具备了所有要素即可掌握理想跑法。

物理学

将着地时的冲击力由制动最大限度地转化为助推力的跑步法。

解剖学

避免因跑步引起身体疼痛的跑法（不给身体肌肉纤维施加负担的跑步法）。

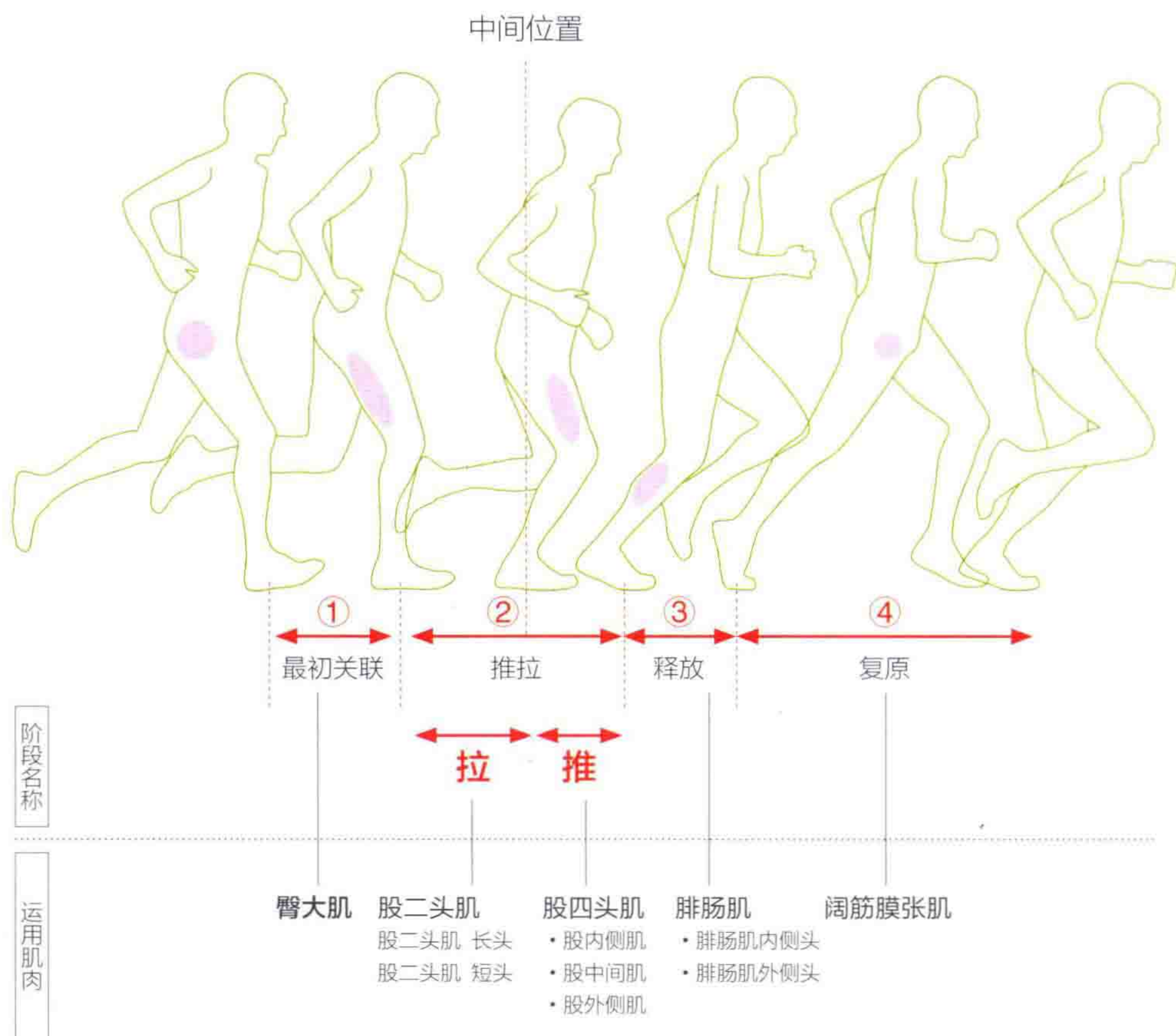
生理学

能量与氧气流畅循环的跑步方法。

物理学	看上去像顶级运动员一般轻松 [质量·重力法则]	018
	比起减轻体重，更应该减少身体产生的制动 [惯性法则]	019
	固定肩部的跑法 [作用力与反作用力法则]	020
	改变跑步姿势 [姿势反射与重力平衡]	021
	利用腿的重量 [势能·动能]	022
解剖学	一流运动员三分钟跑一千米仍游刃有余 [单收缩·强收缩]	023
	舒展跑法的秘诀 [扩张反射]	024
	力量范围 [合理的肌肉长度]	025
	重心转矩与运动力量 [肌肉形状的机能]	026
	为什么一流的跑步运动员都很瘦 [尺寸原理与动员数量]	027
	跑步方式的养成就是身体的养成 [MMT]	028
	运动范围 [ROM]	029
	关节上的滑动 [关节形状的机能]	030
生理学	持久力的秘密在于循环 [动脉与静脉]	031
	泵血是持久耐力的关键 [“奶泵” (Milking Pump)]	032

解析理想跑法

理想跑法



“推”“拉”提速

脚轻轻落地的瞬间产生推动力，之后腿部会依靠惯性继续运动。这便是理想跑法的运动机理。

如左页图表所示，这里运用分步骤解析的方法来介绍理想跑步法。理想跑步法：①在最初阶段轻轻着地，②通过推拉产生推动力，从③释放推动力到④复原，脚掌弯曲而跑动起来。只有在第二环节“推拉”中才会产生推动力，在其他环节上发力最终都会转化为制动。

另外，产生推动力的第二环节又可进一步划分为“拉”“中间位置”和“推”。“中间位置”是指肌肉放松舒张的位置。理想跑法中的“推”与“拉”会不断引发伸长反射，因此跑步者在跑步过程中不会有十分吃力的感觉。

在这种跑步方法中，臀部和股二头肌等大腿后侧的肌肉参与活动，并产生强大的推动力。然而，如之前的解析，腿向后带动脚蹬地才能获得推动力，如果产生动力的肌肉长度不够，便只能由小腿和其他小块腿部肌肉提供动力。而且，着地方式（脚跟着地、脚尖着地、整个脚掌着地）也会因跑步方法的变化而发生改变（参见本书50页）。