

跑圈最盛行的三大跑步法之二

——四届奥运会教练——
尼可拉斯·罗曼诺夫博士
最新力作

HOW TO
RUN FASTER,
FARTHER, AND
INJURY-FREE—
FOR LIFE

姿势跑法

实践篇

跑得更快，更有效率，不受伤的跑步方法

[美] 尼可拉斯·罗曼诺夫 (Dr. Nicholas Romanov) 寇特·布伦加 (Kurt Brungardt) 著 王澎 译

审校人：姿势跑法中国大陆与台湾地区总教练 徐国峰

10 节核心课程，102 幅真人动作示范图，带你彻底根除错误跑姿！

THE RUNNING REVOLUTION

THE RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN FASTER, FARTHER, AND INJURY-FREE—FOR LIFE

姿势跑法

「实践篇」

跑得更快，更有效率，不受伤的跑步方法

[美] 尼可拉斯·罗曼诺夫 (Dr. Nicholas Romanov) ◎著 王澎◎译
寇特·布伦加 (Kurt Brungardt)

图书在版编目 (CIP) 数据

姿势跑法：跑得更快，更有效率，不受伤的跑步方法 / (美)
罗曼诺夫，布伦加著；王澎译. —杭州：浙江人民出版社，2017.8
ISBN 978-7-213-08337-2

I . ①姿… II . ①罗… ②布… ③王… III . ①跑 - 健身
运动 - 基本知识 IV . ① G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 192589 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：11-2015-40 号

姿势跑法：跑得更快，更有效率，不受伤的跑步方法

[美] 尼可拉斯·罗曼诺夫 寇特·布伦加 著
王澎 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：蔡玲平

责任校对：姚建国

印刷：河北鹏润印刷有限公司

开本：720mm × 965mm 1/16

印张：16.25

字数：17.7 万

插页：2

版次：2017 年 8 月第 1 版

印次：2017 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-213-08337-2

定价：52.90 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与市场部联系调换。

RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN FASTER, FURTHER, AND SAFELY ALL YEAR LONG

领跑跑法

跑得更快、更远、更安全的全年指南

作者：[美] 杰夫·加西亚
译者：[中] 王明华

 湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关

THE RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN:
FASTER, FARTHER, AND INJURY-FREE—
FOR LIFE

各方赞誉

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐“奔跑的未来”系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王 石

万科集团原董事会主席

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐“奔跑的未来”系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

毛大庆

优客工场和优享创智共享际创始人、董事长

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐“奔跑的未来”系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

魏江雷

新浪高级副总裁

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐“奔跑的未来”系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯、规避伤痛，在人生道路上跑得 longer、更远！

张 涛

和同资本合伙人

当我跑过 36 个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐“奔跑的未来”系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

田同生

跑哪儿科技联合创始人，北京略博管理咨询公司执行董事

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐“奔跑的未来”系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只凭自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

于嘉

中央电视台体育评论员

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐“奔跑的未来”系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

金飞豹

著名探险家，《绝地撒哈拉》作者

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐“奔跑的未来”系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

谭杰

《篮球报》总编辑，《中国马拉松·领跑者》杂志出版人

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐“奔跑的未来”系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

毅道体育副总经理

THE RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN
FASTER, FARTHER, AND INJURY FREE—
FOR LIFE

中文版序

跑得更快，更有效率，不受伤害

非常高兴得知我的书即将在中国出版。我 40 多年的工作成果将要呈现在这个有着优秀的文化和悠久的历史，并且充满智慧的伟大国度，这让我感到荣幸和欣慰。我在高中和大学的时候对中国的历史就有了很多了解，对中国一直心存钦佩，但直到 2007 年陪同墨西哥国家队参加北京铁人三项世界杯赛时，我对中国的各种美好的想象才得以证实。从那之后，我又在不同的时间来过几次中国，亲眼目睹了这里的人们对跑步运动的兴趣日益增长。在北京、上海以及其他一些城市，我发现越来越多的人开始在街道、公园或田径场上进行跑步锻炼。我非常希望能够与他们分享我对跑步的见解，那就是如何在不受伤的前提下，跑得更快、更远。而且我认为，在这个有着丰富的传统武术运动文化的国度中，我对跑步的独特见解更容易被接受。人们在跑步时，一定希望尽量避免已经困扰西方国家跑者的各种运动损伤，而正确的姿势跑法（The Pose Method）刚好满足了这一需求。我非常希望，在不久的将来，在中国会出现成千上万快乐而健康的跑者，而他们恰恰也是姿势跑法的受益人。

致我的儿子塞韦林（Severin），
在此真诚感谢他的巨大奉献。正是他的努力才
使这本书得以完成。

· 罗曼诺夫博士 ·

致特蕾西·马克思（Tracy Marx），
这个总是愿意参与任何变革活动的合作伙伴。

· 寇特·布伦加 ·

THE RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN
FASTER, FARTHER, AND INJURY-FREE—
FOR LIFE

引言

如何像一流运动员那样跑步？

现在就让我们把尤塞恩·博尔特（Usain Bolt，牙买加短跑运动员）于2009年在柏林创造世界纪录的百米跑进行一下分解，他总共用时9.58秒，共跑了41步，在地面上的时间为3.20秒，滞空时间为6.38秒。这样看来，他当时简直就是在飞！

如果看到这个视频，你一定会跟1 300多万观众一样，心生惊讶与好奇。就像任何一个在体育或艺术方面的精彩表演一样，它会让你有一种超越现实的感觉。看到一个人以这样的速度奔跑，至少在现代历史上，这个速度比地球上任何人都快，这大大激发了我们对人类运动潜能的遐想，因为它淹没了我们主观意识上的生理限制。

博尔特在冲过终点线后并没有立即停下。尽管他已经试图放慢速度，但还是在向前快速运动，甚至是在依靠惯性前行时，他的身体也还在轻松移动。这时你不会想将目光从他身上移开片刻，也许是因为他的动作太过优雅和高效，也许是

你试图以一个教练的眼光从中发现一丝秘密……

不管博尔特是否知道，但他本人就是姿势跑法的典范。就像巴赫、莫扎特和贝多芬都是音乐天才一样，博尔特是一个跑步天才，他完美地利用了人类跑步的自然机制。通过分析他的跑步动作，我们可以发现自然是如何设计我们的机体来为最佳的跑步姿态做准备的。读者在这本书中将要学到的跑步技术，就是通过观察世界上最好的跑步运动员总结出来的。

另一个利用姿势跑法的典型就是迈克尔·约翰逊（Michael Johnson）。当他在1996年亚特兰大奥运会上连续夺得200米和400米金牌后，电视台的解说员和运动专栏撰稿人都多次提到他短小连贯的步幅和上身直立的跑姿。在观看视频回放时你会清楚地发现，约翰逊的跑步技术与他的竞争者们完全不同，因为他们跑起来步幅更长，而且身体腰部以上前倾。运动评论员也注意到了这些不同，但没有人去真正分析这个现象。

让我们来到竞赛距离图谱的另一端，这里有奥运会冠军、5 000米和10 000米世界纪录保持者黑尔·格布雷希拉希耶（Haile Gebrselassie）。他在接受运动杂志《跑步时代》（*Running Times*）的采访时谈到他的跑步技术是如何形成的，他说：“当我十四五岁时，我的哥哥为了鼓励我跑步送了我一双跑鞋，但是我立刻就把它扔到一边，因为我已经习惯了赤足跑，鞋子对我来说太重了。”赤足跑是了解人体跑步生理机制的最好方法。有趣的是，以上两位跑者一个是有争议的最伟大的短跑运动员，另一个是长跑冠军，但他们都使用了完全相同的跑步技术。

约翰逊在跑步时用前脚掌着地，而他吸引观众眼光的短小流畅的步伐表明

了他超高的步频（支撑腿转换的速度）。就是以这样的步伐，他以 19.32 秒这一令人吃惊的成绩完成了奥运会 200 米比赛，这也可能是人类历史上最伟大的 200 米跑。如果你有机会遇到约翰逊或格布雷希拉希耶，然后对他们说“我看到了，你用姿势跑法参加比赛”，他们可能完全不知道你说的是什么。

现在你也许会问，这些和我有什么关系？你能让我破世界纪录吗？如果你只是为健康减肥而跑步，或偶尔参加跑步比赛，我的回答是“不能”。但通过这本书的学习，你可以提高跑步技术，降低受伤风险，并跑出个人最好成绩。如果你是一个世界级的优秀运动员，那么我就会说“能”，这本书的确能够帮助你打破世界纪录。姿势跑法技术适用于任何速度的跑步，从全力的百米冲刺到悠闲的慢跑都适用。同样，本书既适合优秀运动员，也适合把跑步当作娱乐的人。如果你能够按部就班地学完全部课程，我的承诺对每一个人都是一样的：

- 你的跑步动作效率会更高。
- 你会跑得更快。
- 你会以最佳的跑步姿势跑得更远。
- 你受伤的机会将减少。

你的身体结构如何适于跑步

在以前谈起跑步时，不管是业余的还是专业的，大家都有这样一个共识，每个人的跑步方法都是独特的，跑步技术没有正确和错误之分。谁要是反对这个观点，那绝没有好下场。

尽管如此，本书的观点却刚好与之相反：世上的确有一个适用于所有人的典

型的跑步姿势。自然给予我们身体以最佳的结构，而这个结构被大部分人所忽视。这样做的结果就是，每年有大概 2/3 的跑者受到了不同程度的伤害，这个比例在任何其他运动中都是不能接受的。

托尔斯泰的《安娜·卡列尼娜》的开篇就说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”类似的话也适用于跑步。所有“幸福的”跑者都是相似的，他们都遵守着一个共同法则，但所有“不幸的”跑者都有各自不同的问题，他们都以不同的方式偏离了标准。这的确是对托尔斯泰的名言的“偷梁换柱”，但我想你已经明白了其中的道理。本书的核心部分，姿势跑法，将使你重归跑步与生俱来的通用标准。

简而言之，以最新的研究成果为依据的这本书，就是对下面这个问题详细而可行的回答：世界上是否存在一个通用且正确的跑步方法？我的这本书不是论证我们是否生来就会跑步的论文，克里斯托弗·麦克杜格尔（Christopher McDougall）在他的著作《天生就会跑》（*Born to Run*）里面已经为公众提供了答案；本书也不是一本讨论运动生理学、教你如何训练心肺循环系统和保持目标心率区间的书，更不会讨论如何以距离和时间为单位制订训练计划；本书不涉及运动营养、瑜伽、普拉提或力量训练，这方面的书到处都是。

书店的书架上缺少的是教你如何跑步的书，而这才是这本书的目的所在。它涉及的是跑步技术、理想的生物力学，以及协助改进跑步姿势的技术练习和身体训练，实际上跑步就是这些，其他的都是次要的。如果你的跑步技术有问题，就根本就谈不上跑步速度、跑步距离、跑步效率或跑步经济性。跑步以及我们对跑步的认识正在迅速发生变化，这已经是一个无可争辩的事实。目前我们已经处在

范式转移^①的另一侧。如果你还认为脚跟着地是正确的，或是每个人都有他独到的跑步方法，那么这本书里谈到的知识对你来说应该是闻所未闻的。以简约为趋势的跑鞋设计已经成为跑步姿势发生迅速变化的驱动力，这样的跑鞋现在有数十亿美元的市场份额。目前，主流跑者开始用我在40年前提出的问题发问，当然略有变化：用脚跟着地是不是错误的跑步动作？（是的。）我是不是应该用前脚掌着地？（是的。）我是不是应该用前脚掌跑步？（没必要。）

这本书将带你走出迷宫，消除你所有的困惑。

跑步是一项技能

如果你把一件事当作一个技能，首先要相信做这件事有正确和错误的方法，有它的标准和偏差。正确的方法，也就是标准，可以被教授和培养。跑步姿势一直被认为是固有的和因人而异的，除了对专业运动员，几乎没有人详细地教授跑步姿势。你也许想知道为什么自然的跑步方法，也就是我们与生俱来的跑步方法，会变成一个必须通过学习才能掌握的技能。概括地说，有着垫高的鞋跟和运动控制功能的现代跑鞋，纵容了错误的跑步动作，造成了脚跟着地、肌肉萎缩以及有限的地面感知等一系列问题。我们已经习惯了错误的跑步动作，自然的跑步姿势对我们来讲已经不再自然，所以我们要对如何跑步从头学起。

跑步是运动员的运动

现在你就是一名运动员，因此，下面几点就是你应该做到的。

^① 指行事或思维方式的重大变化。——译者注

- 按计划进行每课的学习；
- 集中精力完成每一个课程的要求；
- 遇到困难或不能立刻见到训练效果时，要有耐心，保持良好的心态。

本书的内容安排类似于一个学期的学习课程。它是一个以 10 节训练课为中心的训练手册，每节课的学习时间为一个星期或更长时间，以你完全理解新概念、拥有了实施新概念所需的身体力量为准。学习如何跑步是一个循序渐进的过程。理解新概念，熟悉新的运动方法，以新的运动模式取代旧的、低效的运动模式是需要时间的。

了解这个新跑步方法的最好方式，是将本书看作一本复杂的食谱，你可以先从头到尾浏览一下，对全部内容有个大致了解，然后从头开始按次序学习。课程中的教学内容是累积和渐进的，因此不要太过追求完美以致影响学习进度。在整个的学习过程中，我们会不断复习一些已经学习过的关键技术，以确保你还能遵守前面课程中讲到的那些规则。

你也可以登录姿势跑法官网 (www.posemethod.com)，在那里，你会发现一些有关姿势跑法教学、跑步社团和姿势跑法认证教练的信息。最重要的是，你要知道，你现在正在使自己跑得更快、更远，也变得更加强壮。学习此书的最大收获是，你将在远离损伤的前提下，终生享受跑步的乐趣！

THE RUNNING REVOLUTION

HOW TO RUN
FASTER, FARTHER, AND INJURY-FREE—
FOR LIFE

目录

各方赞誉	I
中文版序 跑得更快，更有效率，不受伤害	III
引言 如何像一流运动员那样跑步？	V

PART 1 准备

- 01 我与跑步：从苏联到美国 / 003
- 02 知觉能力：培养跑步的敏锐度 / 015
- 03 跑步日志：从跑步距离转移到跑步质量 / 021
- 04 选择合适的跑鞋：如何找到最好的跑鞋 / 033
- 05 拍摄：了解自己的动作 / 039
- 06 准备活动：增加身体柔软度的31个拉伸练习 / 043
- 07 力量训练：4种常规的力量练习 / 077

PART 2 姿势跑法的10堂课

- 08 开讲：用更好的跑步姿态代替不良的跑步方式 / 085
- 09 第一课：脚 / 090
- 10 第二课：关键跑姿 / 100
- 11 第三课：落下 / 106
- 12 第四课：上拉 / 115
- 13 第五课：跑步的完整动作 / 120
- 14 第六课：跟腱 / 126
- 15 第七课：再论关键跑姿 / 133
- 16 第八课：再论落下 / 139
- 17 第九课：再论上拉 / 146
- 18 第十课：重新跑起来 / 151
- 19 结业：享受这一刻 / 156

PART 3 姿势跑法循环训练

- 20 跑步的循环训练：高效、安全地寻求新突破 / 161
- 21 分析自己的跑步动作：建立高效的感知与实践正循环 / 162
- 22 完成过渡：姿势跑法9星期训练计划 / 176
- 23 在不同环境中跑步：全地形跑步指南 / 195
- 24 常见的运动损伤：纠正错误动作，防治运动损伤 / 201

PART 4 突破极限

- 25 大猴子，小猴子：如何制订适合自己的训练计划 / 209
- 26 全能训练计划：5公里，10公里，半马，全马 / 214
- 27 一直跑下去：保持健康，享受快乐，战胜自我 / 221

- 附录 姿势跑法的技术要领 / 223
 - 跑步中的常见错误动作 / 224
 - 美国陆军训练评估表 / 224
 - 跑步动作的分析 / 226
 - 视频分析的6个要点 / 228

术语汇编 / 231

致谢 / 235

译者后记 / 237