

跑步， 该怎么跑？

[美] 尼古拉斯·罗曼诺夫 博士
Dr. Nicholas Romanov

[美] 约翰·罗伯逊
John Robson
著

徐国峰
译

Pose
Method
Running

新星出版社 NEW STAR PRESS

跑步 该怎么跑？

[美] 尼可拉斯·罗曼诺夫 博士
Dr.Nicholas Romanov

[美] 约翰·罗伯逊
John Robson
著

徐国峰
译

**Pose
Method
Running**

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跑步, 该怎么跑? / (美) 罗曼诺夫, (美) 罗伯逊著; 徐国峰译.

--北京: 新星出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5133-1142-7

I. ①跑… II. ①罗… ②罗… ③徐… III. ①跑-运动训练-基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第 053284 号

跑步, 该怎么跑

(美) 尼可拉斯·罗曼诺夫、(美) 约翰·罗伯逊 著

编辑统筹: 于 少

责任编辑: 汪 欣

责任印制: 韦 舰

封面设计: @broussaille私制

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310811 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 100044

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 232千字

版 次: 2014年7月第一版 2014年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-1142-7

定 价: 58.00元

版权专有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。

推 荐

1996年春，我在科罗拉多奥运训练中心认识了罗曼诺夫博士，他在工作坊里头分享他对跑步力学的研究成果。当时我就对他那简洁又深具逻辑性的概念印象深刻。从那之后，我开始跟学员分享他的教学方法（训练营中都是优秀的耐力运动员），获得了极好的效果。我一直以来都非常信任他这套跑步技术，甚至在我最近出版的《铁人三项训练圣经》（*Triathlete's Training Bible*）中也特别引用他的方法。他所提出的这些概念处在生物力学的发展尖端，极有可能改变传统的跑步教学方式。

——乔福瑞（Joe Friel）

《铁人三项训练圣经》的作者、美国铁人三项教练委员会前主席

在开始尼古拉斯的训练课程之前，我原本是个脚跟着地的跑者，被前胫骨症候群与疼痛的后大腿肌所折磨。但尼古拉斯的“姿势跑步法”改变了我，使我改用前/中足着地。尼古拉斯的“姿势跑步法”是来自人类和动物跑步生物力学的研究成果，任何人都可以学习这种由动物和优秀的精英跑者所使

用的跑步技术，其中还有协调性和力量的练习动作。我从这套技术中获益良多，现在跑步时不再有任何疼痛的感觉，我学会了不再受伤的训练方式，也不再穿之前那种厚重的鞋子。

现在跑起来有效率多了，就算每公里用5分钟内的配速跑也觉得很轻松，之前每公里的配速大都是在5分5秒到5分20秒之间。现在，我的比赛速度可以达到每公里3分45秒，在操场的间歇训练也可以用较低的心跳率跑出更快的速度。

因为尼古拉斯所强调的是用肌肉的伸缩力来跑步，这减少了肌肉力量的消耗。对铁人三项选手来说，从自行车转换到跑步时的成效特别显著。在过去，骑完自行车后肌肉的疲劳感的确大大影响我的跑步成绩，但现在我学会用最少的肌群来跑步，使我在下自行车之后能用较快的配速来跑，而且知道该怎么维持更长的时间。

——托德·奈尔斯·肯扬博士 (Todd Niles Kenyon, Ph. D.)

在多项运动冠军学院期间，罗曼诺夫博士很用心修正我的跑步动作。课程结束后，我学会了把膝盖再弯一点儿，这似乎会缩短我的步幅，但其实并没有，我的步频倒是更快了，脚掌着地的面积也变得更小。这种新跑法减少了我前大腿和背部的压力。它真的很有效，我以前11英里（17.7公里）从没有跑进1小时零3分，现在我做到了，而且我估计不久后跑进1小时1分

30 秒应该没问题。这种跑法真的很流畅，感觉自己跑起来好像轻了 30 磅似的。

——约根·查克（Jurgen Zack）

5 次超级铁人欧洲冠军

在我的跑步生涯中，我一直都是自我训练。这段时间里，训练一直无法连续，总是被运动伤害打断，大多是脚掌和下背部的问题。自从我遇见尼古拉斯，在他的指导之下，我变成一位不再受伤的运动员。他独特的柔韧性、肌肉强度和技术练习动作大大地帮助了我，使我的跑步效率提高了，整体的肌肉强度也增强了。原本我以为年纪越大跑得越慢，但现在因为尼古拉斯的指导，我的比赛成绩反而提高很多。这些都是同步发生的。

尼古拉斯开发的一系列柔韧性、协调性和肌肉强度练习动作可以非常有效地改善人们的跑步技术。对我来说，其中的肌肉强度训练最有用。除了上半身和腿部的肌群，它还着重锻炼了下背部、臀部和腹部。在我以前上过的跑步训练课程中，从未强调训练这些核心肌群的重要性。训练效果非常显著。

——米米·奥利薇亚（Mimi Oliveira）

前美国航空空乘、美国田径一级教练，跑过 13 次马拉松（其中 3 次是波士顿马拉松）

尼古拉斯开发的“姿势跑步法”从根本上提升了我的速度，尤其是我的肌肉伸缩力和跑步效率因为其中的练习动作进步很多。

——蒂姆·唐 (Tim Don)

2002 年世界铁人两项冠军、英国铁人三项国家代表队成员

我第一次遇见罗曼诺夫博士是在两年前。当时我已经听过许多身边的运动员提到他的技术训练课程，他们都曾在甘城接受铁人三项和跑步训练，而且运用他的训练法后，每个人的成绩都在短时间内大幅提升。我最感到惊讶的是，每周他们都愿意开 6 小时的车去接受罗曼诺夫博士的训练，所以我决定也给他一次机会。

接下来的几个月，我每周都到迈阿密或甘城接受他的训练课程。我很快就学会了这项称为“姿势跑步法”的跑步技术。它把我的 100 米成绩缩短了将近 0.1 秒。最棒的是，罗曼诺夫博士的这套课程帮助我克服了长年来折磨我的各种运动伤害。

罗曼诺夫博士不同于一般的教练，他在体适能^①教学上有独特的天分。他堪称这方面的专家，且教学经验非常丰富。他提出“正确的技术”的概念不限于跑步，还有其他你所能想到的运动（包括游泳、滑雪、体操、自行车

^①体适能 (Physical Fitness)，据维基百科的解释，可理解为身体适应外界环境之能力。

等)。这就是为什么他是一个如此成功的教练。

罗曼诺夫博士知道如何安排运动员的训练课程，他有一套自行设计的公式。此外，他也教人伸展，你会发现他对按摩和物理治疗的相关知识也相当广博。这所有的才能使罗曼诺夫博士成为我们这些选手无法取代的最宝贵的导师。他将来一定能够对美国的运动与体适能的发展有很大的贡献。

——基因·席姆斯（Gene Sims）硕士

常春藤体育协会（Ivy League Conference）短距离跑冠军

去找尼古拉斯的时候，我是个灰心丧志的铁人三项选手，数年来一直受伤让我非常沮丧。我曾在国家级赛事中取得优异成绩，但不久就时常出现运动伤病。我向很多专业人士寻求建议，有医师、物理治疗师、田径教练、按摩师，也参考与跑步相关的书刊杂志，但一点儿帮助也没有。但尼古拉斯竟然完全治好了我的运动伤病，不只如此，他还教我一套全新的跑步训练方法，彻底根除了运动伤害发生的可能性，重新锻炼我的平衡感，使我的身体拥有了前所未有的肌肉强度、爆发力与速度。

尼古拉斯的个人特质和独特的理论使他成为一位非凡的导师，他的训练法总是成效显著。很多教练只是给选手一个训练计划，让他们执行，但尼古拉斯是我遇到的唯一会教人如何做出正确动作的教练。他知道怎么跑才是正确的，其他很多运动也是如此。他有丰富的生物力学相关知识，可以把动作

拆解开来，让人了解其中最关键的姿势是什么，怎样尽可能有效率地移动身体。尼古拉斯已经帮助了太多运动员在他们的领域中成长与进步，他的那套教学方法和个人特质让他如此与众不同。

——林恩·麦克法登 (Lynn McFadden)

南佛罗里达州顶尖铁人选手

在过去好几年间我不断因为跑步而受伤。我从没有连续练习超过两个月，并不是我懒惰，而是到第三个月我的身体就会有问题。我曾找过专门治“背痛”的医生和物理治疗师，他们教我做一些伸展和拉筋的动作，但一点儿用都没有。

一位朋友建议我去找尼古拉斯。现在我的背好多了，跑步技术也有显著的改善，不管跑多长时间都不会受伤。他建议的那些独特的练习动作使我全身的肌群变得很强壮。

在跑步相关的技术、伸展和练习动作方面，他的确有一套独门秘籍。没有医师、物理治疗师或专业书本能比得上他。除了学问之外，他在分析选手所面对的问题上也非常有经验，能很快找出解决的方法。

——罗伊·西格尔 (Roy Siegel) 硕士

计算机系统分析师

20 世纪俄罗斯杰出的思想家尼克莱·伯恩斯坦（Nikolai Bernstein）曾说：“动作是活的，而且会自行进化。”他被称为“运动生理学之父”，也是神经机械学（cybernetics）的创立者之一。自伯恩斯坦之后，揭开各种生物运动方式的秘密已经变成世界上许多科学家研究的课题，也成为众多教练的愿望。

但自然的奥秘可不是那么容易就可以解开的，上天必定会谨慎挑选能够破解的人，他必须具有足以掌握这份知识的特权。因为拥有这份知识的人会拥有这个世界，或至少比那些提出无用理论的人更能影响这个世界。

跑步这种动作的奥秘，被选来解密的人显然就是尼古拉斯·罗曼诺夫博士。他似乎是第一位看透跑步动作的人，可以从简单的动作中洞悉隐含的技巧。许多试图建构跑步技术的人经常碰壁，有人振振有词，根据的却是本身立论就很含糊的运动力学。另外，也有许多知名的教练干脆就说：“像我这样跑就对了。”

跑步是一种周期性的动作，所以任何技术错误都会一再重复。每跑一步，不良的跑步动作都会伤害你的阿基里斯腱、胫骨、膝关节、脊椎、肌肉和韧带。结果，跑步非但无法刺激这些部位使它们更强韧，还会带来无法弥补的伤害。

尼古拉斯·罗曼诺夫的“姿势跑步法”建立在严密的跑步科学知识上，融合了自然定律和人类运动力学的理论。他的方法以合理运用重力为前提，而重力本来就是跑步动作力场中的影响元素，因此他的立论基础很完整，也不受争议。而且他也对于跑者在学习新技术的心理变化有清楚的体会。最重

要的是，他建构了一种轻松、不勉强而且能有效使用能量的跑步技术。

这套由罗曼诺夫博士提出的跑步技术，在教学技术上可以普及化，而且方法完整，不管是要求成绩表现的职业运动选手还是业余爱好者，或者只为健康而跑的男女，都可以从中受益。

这套技术对运动员来说唯一的“缺点”，是它与任何可以增进运动表现的兴奋剂或禁药绝不相容。另外，对于业余跑者来说，或许很难舍弃旧有的观念，以前他们觉得跑步没有方法可言，想怎么跑都可以，即使以脚跟着地，加重了心脏、血管与肌肉的负担。如今，他们即将学到一种非常不同以往的跑法，从完全不同的技巧、体会感受和身体健康中得到提高。

我觉得自己有点儿羡慕即将阅读这本书的读者，你们将在读的同时感到无比的快乐与满足，甚至有相见恨晚的感觉。好好享受这段我已经经历过的美妙过程吧！

——瓦第·巴尔塞维奇教授（Professor Vadim Balsevich）
俄罗斯师范学院（Russian Academy of Education）通讯会员

自序

虽然已经有许多讨论跑步技术的学术性文章与书籍，但“如何跑步”与“如何教跑步”仍然没有圆满的答案。大量的信息和意见只是各种说法与个人经验的混合，完全没有系统，缺乏具有一致性的完整概念。

结果呢，教跑步的过程变得跟培养小孩子一样，完全听凭每个教练的个人眼界、偏好和能力。关于什么构成了正确的跑步技术这个问题上，缺乏基础而成熟、且被广泛接受的学派，教练或者指导而所教的充其量不过是一时兴之所至。

本书企图填补这个缺口，提出一种完整且保持不变的跑步技术，让全世界的指导员和教练能以系统化的方式教导跑步。本书提及的概念不只源自科学理论，也来自我个人二十多年来的观察与教学经验。

我的技术从一个简单的假设出发：跑步像人类其他的运动项目一样，必然存在一种最佳方式。我先假设跑步的最佳方式必然存在，然后想办法找到它。首先，我观察人类和动物的各种跑步动作，试着从中找到与前进动力相关的可行性科学原则。

找出这些原则后，我试图开发一套人类动作系统，其技术源自既有的自然力量，并将它们发挥至极致。我相信这套动作在完成基本的力学任务后，

它的美感和精准度一定能和溜冰、芭蕾或体操的动作一样。

在我的心底，寻找跑步的最佳方式像是一种迫切的召唤。只要能设计出这样一套课程，那将造福无数的运动员免于受伤而且跑得更好，最重要的是使他们在跑步的过程中获得更多的乐趣。

所以，我写了这本书，书中所包含的体系对跑者及教练都大有帮助。虽然它结合了科学理论和基本常识，但支持这套系统的，并不只是严谨的科学数据而已，还有许多跑者一再反复实践后的成功范例。

如果你想成功学会“姿势跑步法”，你不只要了解书中提到的重要概念，完全相信且投入其中，还需要外在的协助。虽然靠你自己的力量研究这本书当然也可能学会“姿势跑步法”，但最好寻找一位训练伙伴或适当的教练来帮助你。他们可以作你的第二双眼睛，仔细观察你的动作，有助于你缩短摸索的时间，使你更快掌握到这种新的跑法。

“姿势跑步法”一定还有许多提升的空间，身为一位科学家、教练与作者，我总是渴望听到每一位学习者的心得。

通过技术分享与修正，相信我们可以在世界各地建立起一个越来越大的跑步群体，成员全是愉快健康且不再受伤的跑者。如果你有任何意见，欢迎与我们联络，你的想法和意见有可能成为这本书下一版中的一部分，你的分享也许会造福世界各国不同年龄的跑者。

前 言

这本书绝对和你之前读过的任何有关跑步的书籍完全不同。为什么呢？在回答这个问题之前，我先假设你之所以会挑选另一本有关跑步书籍的四种理由：

1. 你想要跑得更快。
2. 你想要避免受伤。
3. 你想要减肥。
4. 还没有人可以告诉你身为一位跑者该注意什么事。

这就是为什么这本书和其他跑步书籍不同，因为本书预设的前提是“你不懂跑步”。实际上真的很少有跑者知道如何跑步。

大部分的跑步书籍在开头就先假定跑步并非一项需要学习的技术，而只是需要不断操练的运动。它们多半着重在体能训练的知识——跑多少、强度多高、如何交叉训练、该吃什么等。这些当然是很重要的知识，但没有人讨论最核心的议题——如何跑步？

像你初学滑雪、网球、高尔夫球、芭蕾或武术，没开始训练之前，一定会先被要求学习技巧。一般最普遍的入门做法就是报名上课，或者参加一周

的入门课程。

相比之下，对于一个想开始跑步的人，最多只能得到以下两个粗略的建议：（1）买一双好鞋子；（2）一开始跑不要太用力。而且，就算新手想要找一个专业指导教他们跑步的方法，而不是只给训练计划建议，他们该去哪里找？当地的跑步团体？个人健身教练？或是高中、大学中的田径教练？在缺乏一般公认跑步技术理论的情况下，要寻找到有经验又可信赖意见的机会极小。

这就是为什么我要写《跑步，该怎么跑？》，它是我个人 25 年来研究人类动作与开发跑步技术的成果。以前没有一本跑步书的首要观念是要你在跑步训练之前，一定要先学会如何跑步。

这本书不会有解读心跳表的信息，也不会教你配速、比赛策略、休息与营养，虽然这些是整个跑步技术中非常重要的元素，但本书的目的在于使你变成一个有效率的跑者。一旦你知道如何跑，你就会发现其余的部分变得既简单又自然。

假如你无法把网球打过网，要你上场对打不是没道理吗？还有，如果你无法把高尔夫球从球座上打出去，怎么可能要求你打完 18 洞呢？同理，如果你不知道怎么用有效率且不会受伤的方法跑步，为什么你还会想站在 10 公里或马拉松比赛的起跑线前呢？

本书很可能对于刚开始跑步的人来说最容易上手，因为他们对跑步没有成见，动作也还没定型。对那些饱受长期运动伤病之苦或是成绩停滞不前的跑者来说，本书的“姿势跑步法”会带来更多长期性的好处。对新手来说，

学“姿势跑步法”需要的步骤很简单，并不难掌握，也有助于他们在跑步这项运动上迈出正确的一步。

相对来说，经验丰富的跑者对这项运动背负了太多的包袱与期望，他们之中有些人每周甚至跑 60、70 或 80 公里，而且对自己的 PRs（personal records，个人最佳纪录）了如指掌，如果要求这些跑者必须先把里程数和多年来的经验放在一旁，花时间重新学习新的跑步技术，他们也许会打退堂鼓。他们害怕跑太少以致成绩会退步很多。如果你是属于这一类的跑者，要试着放开你的胸怀，探索新的可能性。一旦你真的知道该如何跑步，你会变成一位更厉害的跑者。

事实上，我相信如实去体会正确的跑步法将极大影响你的跑步表现，它的作用远超过其他任何因素，包括服用禁药。我们这个时代有个很可悲的现象就是非法药物泛滥，导致跑步、自行车、游泳与其他耐力运动等体育赛事，在选手获胜后还必须被放到疑似服用禁药的显微镜下审视。更糟的是，非法的兴奋剂不但无法在精英运动员中扼制，甚至渗透到校园里，而且很多运动健将对它并不陌生。

服用禁药不但会影响你长期的健康，还会助长过度训练的发生，更容易在短时间内造成运动伤害。我坚信只要你能抵御禁药的诱惑，把注意力集中在更自然的方法上，也就是学习正确的跑步技术，不管从短期或长期来看，你都会获得更好的成绩。你的健康也不用承担可怕的风险，而且你的进步百分之百都是你自己努力的成果，不是来自药丸或针筒。

本书真的能使你跑得更快，同时又能避免受伤吗？一旦掌握当中的技巧，

并在你的生活中规划了合理的训练计划，那么答案绝对是肯定的。它能帮助你减肥吗？坦白说，这不是教你维持身材的书，所以不会提供相关的建议。但是，如果你有良好的训练计划，搭配均衡的饮食、适度的睡眠，少碰酒精与甜食，你甚至不用特别留意，自然就会维持健康的体重。

你知道吗？也许你会感谢最初给你这本书的人，尤其是你如果和我一样如此热爱跑步的话。