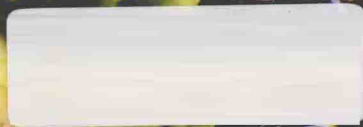


初级跑者全书

Complete Book of Beginning Running

[美] 安比·波夫特 著

益跑网编辑部 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

初级跑者全书

Complete Book of Beginning Running

[美] 安比·波夫特 著

益跑网编辑部 译



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

初级跑者全书 / (美) 波夫特 (Burfoot, A.) 著; 益跑网编辑部 译.
北京: 中国发展出版社, 2014.1 (2014.3 重印)

书名原文: Complete book of beginning running

ISBN 978-7-5177-0075-3

I. 初… II. ①波… ②益… III. 健身跑—基本知识 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 309792 号

Copyright © 2005 by Rodale Inc. All rights reserved.

Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

版权贸易合同登记号 图字: 01-2013-6874

书 名: 初级跑者全书

著作责任者: [美] 安比·波夫特

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0075-3

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京科信印刷有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 260千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年3月第2次印刷

定 价: 68.00元

咨 询 电 话: (010) 68990535 68990692

购 书 热 线: (010) 68990682 68990686

网 络 订 购: <http://zgfcbs.tmall.com>

网 购 电 话: (010) 88333349 68990639

本 社 网 址: <http://www.developpress.com.cn>

电 子 邮 件: viola_lu@yeah.net

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

翻书而晨容身显不，赴西

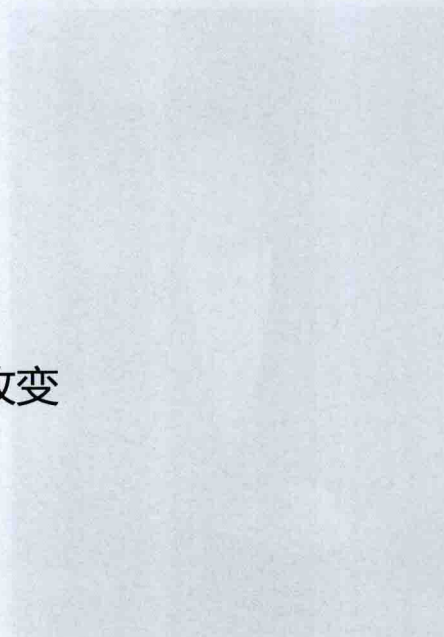
最初的你

永远无法想象

跑步带来的人生改变

翻开本书

发现自己



跑步，不是件容易的事情



我想手里拿到这本书的朋友，面对“你跑步吗”这个问题，大多都会干脆地答道：“跑！”真好！这种答案越多，我们的内心会更加安然一些。可以不热爱跑步和运动，但关切自身其实比啥都重要，无暇、无心情、无能力面对自己，也许才是悲剧。近些年，跑者激增，当被视为社会进化的必然结果。

也许我这么表达有些太急切了，如今还是会有很多人拿跑者调笑，说那些有钱人不再天涯海角去旅游了，而是自虐天天跑步啦，甚至还预测说，跑步不过是一时潮流，身份标签而已。好吧，任由评说，跑步的好处自己知道，感知自己，改变自己，身心愉悦着。此时，借村上春树的一句话再强化一下：“在个人的局限性中，可以让自己有效地燃烧——哪怕是一丁点儿，这便是跑步一事的本质，也是活着（在我来说还有写作）一事的隐喻。”有些玄虚，慢慢品着吧。

有本圣经般的跑步书——《天生会跑步》（Born to Run），封面淡淡蓝色，哪怕不翻开一页页读过，也很激励人的。谁还不会跑步啊？是啊，跑步还不是随时开始吗？但我们往往首先欠缺一个跑起来的理由，减肥？摆脱压力？寻求健康？找到朋友？为了那绚烂的装备？不一而足。但持续跑下去，甚至瞄准生命的终点，那可不是一时兴起的事情。近来，有个跑步的广告，主人公是位老爷子，年过五十才开跑，近二十年间，跑了好多马拉松，比赛主办者甚至多次婉拒了老爷子的报名，谁都担心这么大岁数的跑者再有个意外。广告里，老爷子一身朴素的运动短装备，从嘈杂的街道跑向村边的公路，没有啥喝彩，只有个别邻里大妈的灿烂笑容。这是一个平实的好故事，不张扬，不矫情，老爷子没有对着镜头秀人生，跑步就是他日子的一部分罢了。老爷子是为了长寿吗？我真的不知道。也许跑步并非长寿的首选运动，但跑步一定能让多数人在活着的日子里有好好活着的感觉。如果你在意这种感受，那就拿出时间吧。

凡事皆有轻重难易。如果跑步于我们不重要，那就一定是件极其不容易的事情，因为你得放弃那些往常雷打不动无比重要的事情。同事经常在“朋友圈”里发些跑步小贴士。

最刺激人的信息是一干影响人类当下生活的巨人每天都能跑步，且不会少于一小时。小贴士最后一句话——“这些人都有时间跑步，你还有啥理由？”是啊，真没有理由的，忙碌不是理由，而是借口。“万科跑步有限公司”的带头人郁亮先生劝说身边人跑步的理由只有一个：没有时间运动，就有时间生病。这个应该很管用，上升不到灵魂的层面，就先关切当下的身体感受吧。今年初秋，当郁亮先生走到我面前握手言欢时，夕阳将他额头上的汗水做了渲染处理，刚刚跑完十公里的他轻描淡写地说些公司里的变化：以跑步替代喝大酒来表达我们是同类，公司里设置浴室，让奔跑的员工们多些自由。一个盖房子的大公司学习跑步，也讲究专业精神，听万科人说，台湾资深跑步导师亲授秘籍，如果要成为一个超级跑者，得精细自己的饮食，那可不仅仅是有了欢快美食的自由，还要为了强健体魄而大吃动物内脏，甚至是动物的血液。如此秘籍当然并非适用于每一个人，也并非每一位超级跑者都是茹毛饮血，但跑步看来还真是需要科学或者说有效经验去指引。

如我这般大体量的人，抬脚跑步之前，内心中泛起的第一句话恐怕就是“百利唯伤膝”。因此，会花费大量精力去挑选一款号称可以承载大体重的卓越跑鞋。跑的过程中，只要膝盖有些异常，心里便暗自一沉。老资格的跑者坚称，“伤膝”绝非必然，一定有不科学之处，跑得合理最重要。科学跑步的核心就是合理吧，符合人体的微妙需求。口口相传很有效，但是有本科学参考书随时可查岂不更好，这本书的价值正是如此，科学成果以及实践体会熔于一炉。如果想跑得更远、跑得更久的话，还是花时间读读这书，当本“教辅材料”也好，少走些弯路。

奔跑中，如果想放弃，最先出来帮你做决定的，一定是你自己的身体，它深知主人，不安、不适、疼痛适时给出充足理由。保护好自己的身体，才能有持续的心愿。咱不比跑姿漂亮，但至少合理高效；咱不搏装备出位，但至少别磨泡误事；咱不图食谱华美，但至少明晰吃啥不吃啥；咱不求伤病全无，但至少能够与伤病从容共处。我想，这本书基本上能有此贡献吧。

跑步是自己的事，您得多上点儿心。

张斌

中央电视台体育中心体育新闻部副主任

当开始跑步时，大家需要知道些什么

益跑网（www.erun360.com）筹备之初，就是“益跑丛书”筹划工作启动之时。在对海外流行跑步书籍进行甄选的时候，我们选择了美国 Runner's World 执行主编、1968 年波士顿马拉松冠军安比·波夫特（Amby Burfoot）撰写的《初级跑者全书》（Complete Book of Beginning Running）作为“益跑丛书”的开山之作。

这是美国 Runner's World 杂志社面向初级跑者的第一本书，2005 年出版。在此期间，席卷全美的第三次跑步浪潮开始兴起，并在随后的 10 余年间渐入佳境。目前，美国跑步人口已经达到总人口的 16%。《初级跑者全书》凝结了跑步知识和经验之精华，经过了无数跑者的成功验证，帮助众多美国人开启了全新生活体验，堪称跑步专业书籍中的经典。

本书的目标读者是那些准备开始跑步和刚刚开始跑步的人，即初级跑者。全书介绍了初级跑者必需的基本知识，包括为什么跑、如何开始、常见问题、训练提高，并附有参考练习计划。初级跑者最需要了解的信息，以及最亟待解决的问题，在书中都可以找到浅显易懂、简单实用的答案。在编译的过程中，我们发现，很多内容对资深跑者同样适用。在中国大众跑步运动渐成气候之际，我们译介该书中文版，希望能与国内的跑友们共同分享书中的宝贵知识与经验。

“那些年，我们一起跑过的‘弯’路”，这似乎是自学成才的业余跑者们普遍遇到过的问题。跑者，就意味着一味地跑吗？是每天以固定速度跑固定公里数；还是长短交叠，快慢更替，辅以休息和其他活动？是强忍伤痛不适去盲目“坚持”，还是及时调养就医，避免坐下顽疾？

他山之石，可以攻玉。如何借鉴前辈经验？书中列出了跑者们的若干经验心得。有的经验，例如跑步前吃些小零食、跑中防止脱水等，亲身体验过后，大家顿感受用不尽。有的经验，例如设置多只闹钟对付睡懒觉，轻松诙谐，博看官一笑。有的经验，例如找跑步教练，虽然距离我们的生活、跑步氛围仍有距离，但却代表了长期的趋势。

运动损伤，是运动爱好者们绕不开的另一个话题。跑步可能出现哪些运动损伤？如何处理运动损伤？本书也提供了一些简便易行的自我保健的建议，供读者在处理髂胫束与跟腱等部位的常见损伤时参考借鉴。特别提醒：防患于未然。中医里未病先防的“治未病”思路，是应对运动损伤的最佳选择。损伤的成因多为运动强度和时长超过机体承受能力。因此，初学者务必坚持在循序渐进的基础上，逐步提高水平与能力，切不可贪多求快，盲目上量！

本着严谨求索、精益求精的态度，在译后修订过程中，译者和修订者利用网络与图书馆资源，逐一查证了书中有据可查的人名、机构名与赛事名称，并做了 40 余条脚注，希望能为读者们提供有益的帮助。

本书的翻译与修订过程，也是益跑网团队从小到大、服务从浅到深、用户从少到多的过程。益跑网团队的每一位成员，都为成书贡献了才智和心血。本书由于博文统筹，赵小钊等执笔翻译，石砚秀、金玥光、崔健、张巍、张媛等参与了文字和图片工作。感谢刘伟宏、王乐为本书提供了重要的影像摄制服务，感谢逢明雪为本书提供封面摄影，感谢谢頔博士为本书的出版提供了诸多有益指导。

为了给国内读者和跑友带来更真切、更愉悦的阅读体验，我们对原书图片进行了大幅调整。在符合原书风格的前提下，重新拍摄、选取了 200 余幅彩色图片。这些图片与书中的内容相得益彰、相映成趣，原汁原味记录了中国跑者的热爱与理智、天赋与勤奋、光荣与梦想，而非光色俱佳、造型考究的艺术化棚拍、摆拍，其中大多数来自国内跑友和厂商的友情提供，照片版权均属于原作者。对于支持我们的近百名跑友，在此难以一一列出，谨代表益跑网员工和本书读者一并致以诚挚谢意，同时感谢阿迪达斯、亚瑟士、美津浓、耐克、百锐腾、舒达源、厦门圆茂，以及联想、万科、CCTV5 等企业和机构对本书出版给予的大力支持。我们还要感谢中国发展出版社尚元经先生、陆淼女士为本书的翻译提供了很多专业意见。

未来，“益跑丛书”的家庭将不断发展壮大，我们的目标是为国内跑步爱好者提供专业、实用、有趣、新鲜的高品质跑步图书。我们希望，“益跑丛书”同时是众多跑友分享知识和展现自我的平台。如果您有着丰厚的跑步知识并愿意成文出版，如果您有着国内外跑步知识的整合资源，如果您对“益跑丛书”的未来有所赐教，请与我们联系。我们相信，越来越多的跑者将从这里出发，开始自己的奔跑生命之旅。

由于本书编译团队皆非体育训练与运动医学专业出身，在名词术语等翻译方面可能会有疏漏和瑕疵，诚望各位读者和专业人士不吝赐教。您有任何意见或建议，请发送邮件至 info@erun360.com 或联系“@益跑网_新浪微博”，我们随时恭候您的指正。

目录

前言	1
第一部分 为什么跑步	6
1. 为什么跑	7
2. 没有借口	18
3. 时间管理	22
4. 寻找平衡	30
5. 历练心智	38
第二部分 怎么跑	46
6. 第一步	47
7. 跑步 101	52
8. 踏上道路	59
9. 鞋帽服装与其他	68
10. 走 / 跑计划	78
11. 跑步机攻略	85
第三部分 营养与跑步	90
12. 最佳餐饮	91
13. 择时而食	100
14. 平反零食	107
15. 喝 & 跑	113
第四部分 基本训练	120
16. 简单训练	121
17. 八招乐跑	129
18. 持之以恒	137
19. 跑得轻松	145
20. 避免紧张	151

第五部分 中级训练	158
21. 循序渐进	159
22. 56 条巧练建议	166
23. 用心去跑	176
24. 耐力训练	181
第六部分 伤病预防	188
25. 打败伤痛	189
26. 你的新朋友：理疗师	196
27. 心理应对	201
28. 运动医学新规则	205
29. 增强柔韧性	210
30. 核心力量训练	214
31. 水中跑步	218
第七部分 减肥瘦身	222
32. 一日饮食	223
33. 完美一日	228
34. 防止肥肉逆袭	232
35. 燃脂真相	239
第八部分 红粉跑者	244
36. 女性跑步兴起	245
37. 一路平安	250
38. 像奥普拉一样	254
第九部分 8 周参考计划	258
39. 运动爱好者：8 周入门	259
第十部分 24 周参考计划	268
40. 零基础跑者：24 周起跑	269

前言

欢迎阅读《初级跑者全书》。我希望它可以改变你的人生，它也确实有这样的潜力。跑步是世界上最简单、有效的运动方式。跑步可以帮你减肥，让你健康长寿，拥有自信活力，让骨骼更加健壮，等等。

但是，真正的问题并不是跑步能为你带来什么。借用约翰·肯尼迪¹ (John Kennedy) 的名言：“数以百万的普通人，在无数次的实践中证明了跑步的价值所在。”是的，像你一样的普通人。

真正的问题是，你是否已经准备好开始跑步了？如果答案是肯定的——如果你决心已定、永不放弃，那么本书可以为你指明方向。它能指导你打好基础，为你指点迷津，尽量避免前人最常犯的一些错误。

一切取决于你。

了解你自己

在成书期间，我便开始为“初级跑者”这一读者群体勾勒一幅群像。我想对读者说：“你好！请放松，不要拘束。”我想让读者明白，我认识并且了解你们，尽管我们素未谋面。我猜想，如果能准确地画出这幅群像，读者们或许会更容易接受书中传递的信息。那么，在我眼中，初级跑者们具有哪些特征呢？

也许你体重超标，并且最终决定采取措施减掉这些赘肉。

也许你饱受压力煎熬，想要通过运动来彻底摆脱烦恼。

也许你心情沮丧，希望靠运动消除不良情绪。

也许你是一位想与孩子们一起运动的家长。

也许你曾是一名运动员，甚至是一名跑者，在放弃这一习惯良久之后，现在你想重新来过，开始进行一个简单而行之有效的跑步或徒步计划。

也许你是一位揣着紧急联系卡的老人，想要尽量保持健康和活力。

也许你是一位见证并羡慕姐妹跑步瘦身，终于决定向自身赘肉宣战的年轻女士。

也许你是一位事业有成却不想让身材“露富”的中年男士。

.....

不管你是哪类人，只要你打定了主意，下定了决心，我们就开始吧！首先为你呈现的是成功跑步计划所应遵循的 10 项准则。书的其余内容是对这 10 项准则的详细阐释。

1. 即刻开始

拖延带来踌躇，行动则产生勇气，并鼓励更多行动，从而拉近现实与理想的距离。有句话说的很对：今时今日便是我们余生的第一天，如果我们今天不作为，明天直到永远，也不大可能有作为。

你有无数个理由来推迟从今天开始的跑步或徒步计划，这一点毋庸置疑。比如，太忙太累，没有合适的跑步鞋，等等。即使果真如此，你也应该多想想跑步的好处，然后毅然走出房间去跑步，不要回头，更不要转身放弃。日后你总能为今天的决定心存感激。（没有合适的跑步鞋，这个理由还算正当，但不足为虑。你可以从现有的鞋子里挑一双比较舒服的，然后穿着它徒步 30 分钟；明天再买一双合脚的跑步鞋。）

2. 唤醒儿时记忆

你也许认为自己已经不会跑步了，其实不然。你在儿时就学会了跑步，但那时可没有人教你如何去跑。学会跑步就像学会叫“爸爸”“妈妈”一样简单。你只需模仿别人的动作，便可在不知不觉间轻松自然地跑起来。

你现在依然懂得如何跑步，原因就是你的大脑中还存在儿时的记忆。除非医生说你的健康状态只能静养，否则你现在仍然可以跑步。当然，你可能跑不快，但是没关系，孩童时代的你也是跑跑停停、歇息换气，不断重复着这一过程。本书中的跑步训练项目（第九部分和第十部分）同样遵循这一原理。很快，你就可以像童年时代的你那样快快乐乐地跑动起来了。

3. 毫无门槛

每一位跑者的身材、体型和年龄各异，但不论男女老少、高矮胖瘦，在“能否迈开腿”这一点上都没有任何实质性差别。你为自己所设定的极限其实都不存在。别人的情况与你类似，但他们同样成了健康成功的跑者。请记住，诸如奥普拉·温弗瑞²（Oprah Winfrey）、阿尔·戈尔³（Albert Gore）、威尔·法瑞尔⁴（Will Ferrell）、吹牛老爹⁵（P. Diddy）等社

会名流，实际上都跑完了全程马拉松。既然他们能做到，那么你也能。

有些人可能会认为，自己体型过于肥胖，身材严重走样，简直无法开始跑步了。好吧，也许你说的对，但只要你还走得动路，你就可以逐步转入到本书第十部分的简单渐进式跑步或徒步训练计划。人体是一台神奇的机器，只要让它运动起来，它便能够自动保持良好体态。

4. 简简单单

跑与走是两种最古老、最简单、最有效的运动方式。早在600万年前的旧石器时代，我们的祖先就已经开始学着跑和走了，很快他们便经常能够在一天之中走上16公里的路程。今天，我们不再那么做了，这是导致现代社会众多所谓“生活方式病”出现的主要原因之一（另外的原因就是不良的饮食习惯）。

要消除这些疾病，重新找回健康，你就必须得动起来，就这么简单。本书的基本目标只有一个：帮助你达到能够一口气坚持跑完30分钟的体能状态。坚持最初的30分钟最为艰难，也最富有成效。如果你想进一步挑战自己，那么好的，接下来的30分钟，甚至更长的时间段，都会比一开始的半小时来得轻松。如果你想跑更快些，那么也别客气，我会为你喝彩的。

在第九部分和第十部分列出的训练计划能够逐步增强你的体质，让你能够坚持跑完30分钟，并且每星期跑上4次。以每星期7天算，4天刚好将训练频率控制在50%以上。那就开始按计划进行训练吧！持之以恒，相信不久便可以收到意想不到的好效果了。

5. 稳中求进

别做龟兔赛跑中的那只兔子。很多初级跑者都在一开始的训练计划中败下阵来，原因在于他们操之过急了，这一点比由任何其他原因造成的失败都多。因此，要尽量避免盲目提速的错误。放松，慢慢来，欲速则不达。

每一次跑步，无论跑得多慢，你都是在运动，一项被生理学家们冠名“精力充沛”的运动。换言之，你已经足够努力地将自己的心脏置于“有氧运动区域”内，从中获取生理上和心理上的诸多益处。做到这些就足够了。要快快乐乐的，并且要对自己的训练进度感到满意。

6. 永不放弃

“永远，永远，永远不要放弃。”二战期间，英国首相温斯顿·丘吉尔（Winston Churchill）先生在德国轰炸伦敦时说了这句名言。推而广之，它同样适用于跑步运动和日常生活中的方方面面。跑步很辛苦，你会感到疲惫，会感到全身酸痛、周身不适，你不大可能会对自己大加炫耀，只能默默体验那种神奇的“跑者的快感”。

种种原因都不足以成为你中途放弃跑步的理由。事实上，几乎不存在什么充分理由。小病小灾、开会出差、家长里短等等，只能暂时打断运动的连续性。生活充满了我们无法掌控的突发事件，这些事情会暂时中断你那“理想”的训练计划，但是不要放弃，你应该尽快重新步入正轨。能够对你构成损失的，不是这些应付意外的工夫，而是放弃本身。

7. 合理膳食

开始实施训练计划还只是成功了一半，另一半在于你要健康饮食并且能够坚持下去，二者相辅相成，缺一不可。幸运的是，已有许多研究成果表明，那些顺利开展训练计划的人在饮食健康上也会有很大改善。

跑者没有什么饮食诀窍可言，你需要的食物与别人一样，包括大量的水果、蔬菜、谷物以及低卡路里饮料等等。跑者也不需要补充额外的蛋白质，事实上几乎所有美国人都获取多余的蛋白质，大多数人还试图从油料中摄取适量的单一不饱和脂肪，来源包括橄榄油、菜籽油等。你甚至可以进行适度的低碳饮食计划，只要保证能够获取运动所需的碳水化合物当量即可。

8. 结交跑友

没有什么比跑步时认识的朋友，更能帮助你取得跑步上的成功的了。当然，这个人也可以是你现在的家人、朋友、同事或者邻居中的爱跑者，只要对方能够定期与你一同进行运动。你们无需每天都一起跑步，每星期一到两次即可。关键就在于，一群固定的运动伙伴能让你减少跑步爽约的概率，给你提供动力支持，让你在跑步的过程中有个交谈的对象（从你膝盖酸痛到新近的一次升迁，可以无所不谈）。要做个好伙伴，你得学会适时放慢速度并保持节奏，还得经常相互提醒此刻跑得如此卖力、气喘吁吁、大汗淋漓的初衷是什么。

9. 在生活中保持平衡

开始进行跑步训练，塑造全新的自己固然重要，但同时也应顾及你的家庭、工作以及你的社会职责。一旦爱上跑步，它便可以化作一种激情，这样很好，尤其是当这种激情可以帮你实现目标时。同时，你还得注意保持平衡，确保自己没有因为跑步而偏废生活中的其他部分。

大多数经常跑步的人都带有一定程度的“正向沉溺”，意思是当他们某一天不能跑步时，便会感到躁动不安，这就像酒鬼喝着酒会感到烦躁一样。但这是一种健康的躁动，原因在于跑步能为身体健康提供众多很有裨益的积极影响（喝酒则不然）。然而，有些跑者也会产生一种实在的“消极上瘾”——他们只管跑步而偏废了生活中其他的部分。你可不想跟这些人一样吧，我相信你不会的。

10. 为生命而跑步

跑步与健康应该是我们毕生的追求。弱冠之时，保持身材与身体健康尚属易事；而当年过不惑，要想保持身体健康就足具挑战性了。

在我看来，自己每天都在慢慢变老，身体也变得不再那么灵活了（我现在刚好 50 多岁）。我可以通过运动，保持身材，延缓衰老；或是任由衰老带走自己的健康与活力。

当然，我选择了前者。原因很多，其中最重要的是：跑步不仅可以延缓生理上的衰老，而且也能让我感觉更棒，它每天都给我带来能量。这已经是最好的礼物了。

在今后的日子里经常进行运动锻炼吧，你将切身受益。我敢向你保证，跑步带来的收益绝对值得你进行投资。我希望，你会对自己的身体健康进行投资。

安比·波夫特⁶ (Amby Burfoot)
Runner's World 执行主编

1 第 35 任美国总统。

2 美国知名电视节目主持人。

3 美国前副总统（1993–2000 年在任）。

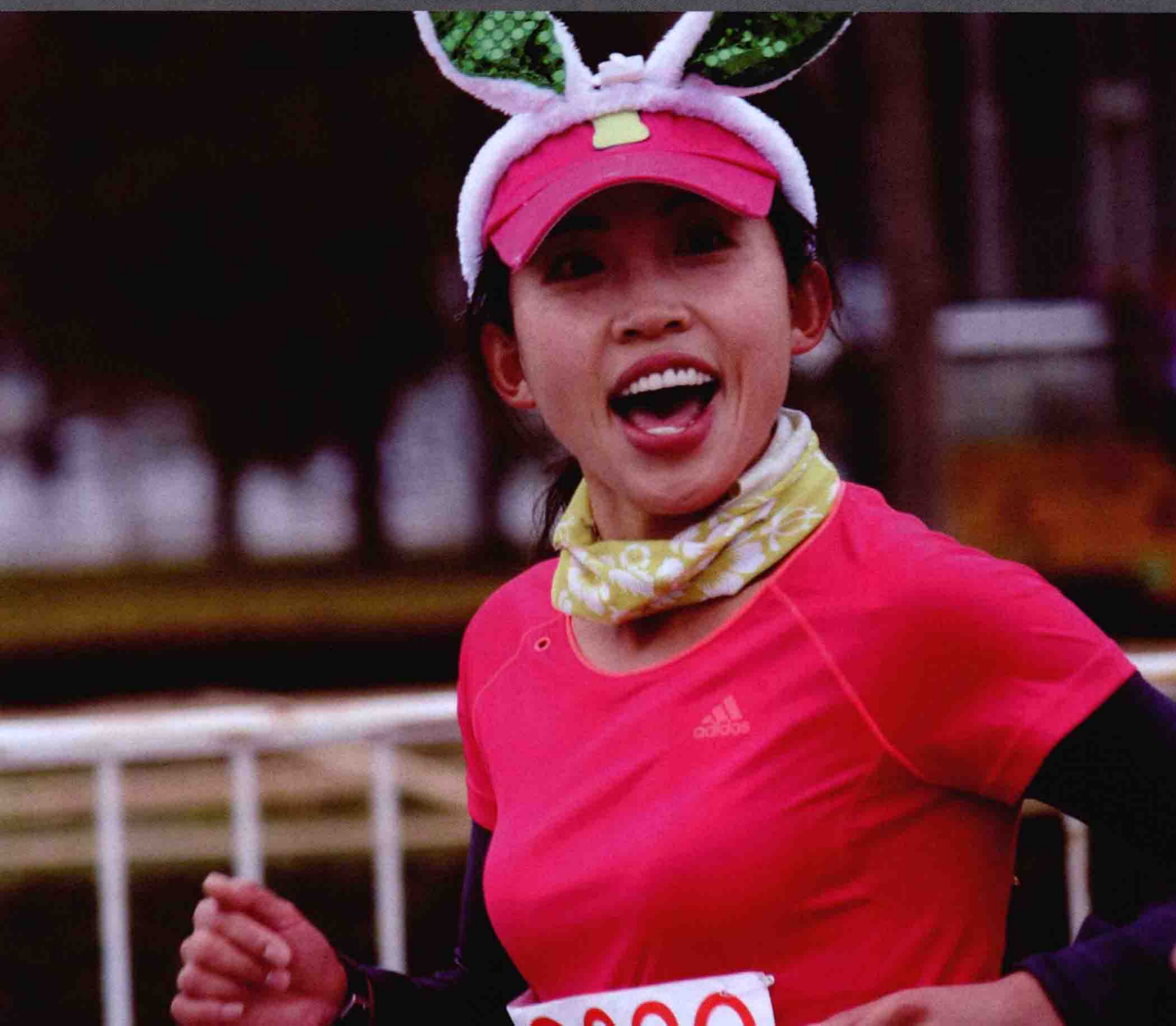
4 美国编剧、演员。

5 美国摇滚歌手。

6 1968 年美国波士顿马拉松（Boston Marathon）冠军。

1

第一部分 为什么跑步



1. 为什么跑

——开始跑步的动力

人，为什么要跑步？理由太多了，比如减肥健身、健脑励志、提高创造力等等。下面种种理由，足以激励你从零起步，成为一名跑者。你将要看到的这些理由，或许能够激发奔跑的热情，鼓舞你前行的决心。

正是因为要制定跑步计划，你才会翻开这本书。重拾荒废已久的跑步爱好？减肥降压？或者只是想体验更赞的感觉？所有这些，都可以成为跑步的理由。

现在只有一个问题：你担心跑步会很辛苦。说实话，跑步的确不是一件轻松的事，但我敢向你保证，你从不缺乏开始跑步的好理由，我们每个人对此都心知肚明。换言之，我很清楚跑步带来的诸多益处，但只有你自己才能够判定哪些是对你最重要最有价值的。

多年前，Runner's World 的编辑们决定展示跑者们喜爱跑步的各种理由。在我们的会议室四周，挂着顶尖跑者亲笔签名的巨幅照片，比如罗杰·班尼斯特⁷（Roger Bannister）、卡尔·刘易斯⁸（Carl Lewis）、格雷特·维特兹⁹（Grete Waitz）和琼·萨缪尔森¹⁰（Joan Samuelson）等。大家集思广益，很快就想到了 200 多个喜爱跑步的理由。待到讨论结束时，我们还意犹未尽。下面的内容是我们从中挑选出来的精华。

我希望以下的理由会对你的跑步有所启发和激励。我相信你在跑步中会收益良多，并把它作为生活的一部分。在阅读此书的过程中，你就可以去跑步，你不会后悔的。

