

健身跑

小康体育丛书

唤醒身体的潜能

董二为 [田]有吉正博 著

JIANSHENPAO HUAXINGSHENTIDEQIANNENG

放松减压 恢复体力 缓解病症 控制体重
最经济、最安全、最有效、最自由的健身方式



人民体育出版社

健身跑：唤醒身体的潜能

董二为

[日] 有吉正博



ISBN 7-5009-2620-0/G·2519

定价：12.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）
人民体育出版社

传真：67151483

邮编：100061

邮购：67145005

（凡购本社图书，如遇有缺页页可与发行部联系）

图书在版编目(CIP)数据

健身跑:唤醒身体的潜能/董二为,(日)有吉正博著.

-北京:人民体育出版社,2004

ISBN 7-5009-2620-0

I. 健… II. ①董… ②有… III. 跑-健身运动-基本知识
IV. G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第029927号

*

人民体育出版社出版发行
北京昌平环球印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 6.375印张 108千字
2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷
印数:1-5,200册

*

ISBN 7-5009-2620-0/G·2519
定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



如果您既想健身、又想省钱，就去跑步吧！

如果您想进行一项危险性小、功效快的体育锻炼，就去跑步吧！

如果您想找到一种不受年龄限制、老少咸宜、简单易行的健身方式，就去跑步吧！

如果您想寻找一种最佳降低人体脂肪量的方法，就去跑步吧！

如果您想唤醒身体的潜能，看看自己的身体究竟有多棒，就去跑步吧！

.....

跑步是世界公认的**最经济、最安全、最自由**的健身方式，并且对人类多种常见疾病有预防和辅疗的作用。就连生活条件优越的美国总统小布什也非常钟爱这项简单的运动，他每周都要坚持跑至少5次，有时6次，他说：“跑步能使我的精力得到恢复，还能使我的气色变得更好！”“在我感到压力巨大的时候，跑步对我的益处就更为明显，它能帮我清除杂念。”即使外出访问，他也会在“空军一号”上安放一台跑步机，进行不间断的锻炼。

跑被认为是人与生俱来的本能，所以，人们往往忽视其科学的锻炼方法，要知道，不正确的跑步会危及人的生命。



也许，您已经选择跑步作为健身方式多年了，但是，不正确的跑步姿势可能已经让您的关节或其他器官受损了，还是及时纠正一下吧。读读这本书，您会懂得如何科学地跑，达到事半功倍的健身效果。

也许，您正准备开始跑步锻炼，那先别着急马上跑，看完了本书，会让您锻炼时少走弯路，少一分危险，多一分保险。

什么时间跑最有效？

跑多少合适？

如何正确呼吸？

怎样制定合理的锻炼计划？

运动锻炼中遇到意外伤害怎么处理？

.....

这些常见问题都可以在本书中找到答案。本书的作者可都是专业知识丰富的长跑专家哟，他们的建议和指导会让您受益终身的。



目

录

常识篇



跑步健身法是发达国家

体育锻炼的常青树 /3

跑步是最经济、最安全、最自由
的健身方式 /5

跑步爱好者长寿的秘诀 /6

爱上跑步很容易 /9

跑步究竟能改变你什么 /10

◎ 增强呼吸系统的机能 /11

◎ 控制血压和防治动脉硬化 /12

◎ 防治脑中风 /14

◎ 对糖尿病有辅疗和预防的作用 /14

◎ 有效缓解更年期综合征 /15



- ◎ 预防骨质疏松症 /16
- ◎ 预防老年性痴呆症 /17
- ◎ 减肥和控制体重 /18
- ◎ 强健腿部和腰部 /19
- ◎ 解除困倦 /19
- ◎ 缓解精神压力 /20
- ◎ 对吸烟有抑制作用 /21
- ◎ 防止近视眼和解除眼睛疲劳 /22
- ◎ 预防结肠癌 /23

人是怎么跑起来的 /24

认识最大吸氧量 /26

最大吸氧量与跑步经济用氧量的关系 /30

影响跑步经济用氧量的因素 /31

能量摄取和储存机理 /37

科学补水 /43

- ◎ 摄取水分可抑制体温上升 /44
- ◎ 可以延缓疲劳及精神紧张 /44
- ◎ 两种摄取水分的方法 /47
- ◎ 不盲目选择运动饮料 /51

吃——摄取碳水化合物才是关键 /52

- ◎ 素食跑步者的饮食 /53

比赛前的饮食：什么时候吃

比吃什么更重要 /54



技 术 篇



跑前须知：跑不好会危及生命 /57

◎ 跑前的健康检查 /57

◎ 不能疏忽的准备活动 /58

循序渐进增长锻炼技巧 /58

◎ 跑步前的走：

如果气喘吁吁，就不必勉强 /58

◎ 面带微笑的走跑技法 /59

◎ 20 分钟跑的乐趣和益处 /61

◎ 跑步的三大要素决定锻炼质量 /62

怎样跑锻炼效果好 /65

◎ 用膝关节去跑步 /65

◎ 用腰去跑步 /66

◎ 用上肢关节去跑步 /67

◎ 用眼睛去跑步 /68

◎ 用脚部软着地 /69

跑步时如何正确呼吸 /71

跑步时脑袋应该想什么 /71

选择适宜的步长与步频 /72

跑步也需“因地制宜” /73

◎ 在马路和人行道上跑 /73



- ◎ 在公园土路上跑 /74
- ◎ 在操场上跑 /74
- ◎ 在林间和水边跑 /76
- ◎ 通勤跑 /76
- ◎ 在家中的小屋里跑 /77
- ◎ 负重跑 /78
- ◎ 坡路跑 /78

制定跑步锻炼计划因人而异 /79

- ◎ 合理的跑步路线会使锻炼不那么枯燥 /80
- ◎ 跑步锻炼的最佳时间 /81
- ◎ 计算每周、每月跑步总距离 /82
- ◎ 设定跑步节奏 /83
- ◎ 掌握多种节奏跑 /84
- ◎ 间歇跑的威力 /86
- ◎ 短距离加速跑的练习不可少 /87
- ◎ 计算锻炼时的最佳心率 /88

跑后的消除疲劳 /88

- ◎ 锻炼后的消除疲劳 /88
- ◎ 比赛后的消除疲劳 /93

应用篇

健身房内的跑步锻炼 /97





- ◎ 选好健身房 /97
- ◎ 跑步健身器材的选择 /101
- ◎ 跑步锻炼后的辅助练习 /102
- ◎ 制定训练计划 /103

业余长跑比赛 /104

- ◎ 赛前注意事项 /105
- ◎ 比赛用的运动服装与运动鞋 /106
- ◎ 如何选择业余长跑比赛 /107
- ◎ 比赛当天的准备 /108
- ◎ 10 公里跑比赛的训练计划实例 /111
- ◎ 比赛前过于兴奋怎么办 /112
- ◎ 比赛出发时的注意事项 /113
- ◎ 比赛的战术 /114
- ◎ 供水站的使用 /118
- ◎ 比赛结束后的乐趣 /118
- ◎ 加油! 参加下一次比赛 /119

挑战自我 /120

- ◎ 跑骑相结合的铁人两项 /120
- ◎ 水陆两栖的铁人三项 /122
- ◎ 魅力无穷的 10 公里跑 /122
- ◎ 赋予挑战性的半程马拉松
和全程马拉松 /123
- ◎ 考验人类身体极限的
超常距离马拉松 /126



- ◎ 趣味接力跑 /129
- ◎ 大强度的登山跑 /130
- ◎ 和自然融合的越野跑 /131
- ◎ 奇妙的环高尔夫球场跑 /131

意外伤害 /133

- ◎ 最易出现运动损伤的部位 /133
- ◎ 防止关节受伤的小窍门 /134
- ◎ 跑步时遭遇肚子痛 /135
- ◎ 夏天中暑的应对措施 /136
- ◎ 运动伤害的急救法 /141

运动着装 /143

- ◎ 舒适的跑鞋会使人跑起来更轻松 /143
- ◎ 选择舒适的运动服 /144

解惑篇

怎样克服跑步初期的枯燥关? /147

如何自我判断运动不足? /149

跑步已有一年多了，为什么
体重还是降不下来? /152

减肥等于健身吗? /153

女性长跑者能参加 10 公里跑吗 /154





- 不能长久地坚持跑步，该怎么办？ /154
- 没有体育锻炼经验的 60 岁以上的老人，
可以进行跑步锻炼吗？ /156
- 腰的粗细和健康有关吗？ /157
- 经常跑步会使大腿变粗吗？ /158
- 在水中跑步和在陆地上跑步有何区别，
哪个更有效果？ /158
- 健身房内的跑步锻炼和室外跑步锻炼
有何区别，哪个更有效果？ /159
- 胖与不胖由什么决定？ /160
- 想舒舒服服地跑吗？
试一下 LSD 跑步法吧。 /163
- 什么是 AT 和 OBLA？ /164
- 为何家中要有体重计，
身上要佩计步器？ /164
- 血压高的时候，怎样锻炼？ /166
- 跑步锻炼之后脚上起泡怎么办？ /166
- 跑步后为什么容易感冒？ /167
- 感冒的时候，该不该继续锻炼？ /168
- 脚总是喜欢出汗怎么办？ /168
- 刚参加跑步锻炼不久，
小腿肚子疼怎么办？ /169



怎样确认自己跑步姿势

正确与否？ /170

倒着跑可以改善股四头肌的

疲劳吗？ /171

爬楼梯可以代替跑步锻炼吗？ /171

雾天运动有何注意事项？ /172

雪天适合室外锻炼吗？ /173

雨天怎样体验锻炼乐趣？ /175

跑步时戴随身听好不好？ /177

跑步时该不该戴眼镜？ /177

跑步时戴墨镜好吗？ /178

喝咖啡有助于提高锻炼质量吗？ /178

有必要写锻炼日记吗？ /179

多长时间更新跑鞋？ /180

光着上身跑真的要比穿着衣服

凉快吗？ /180

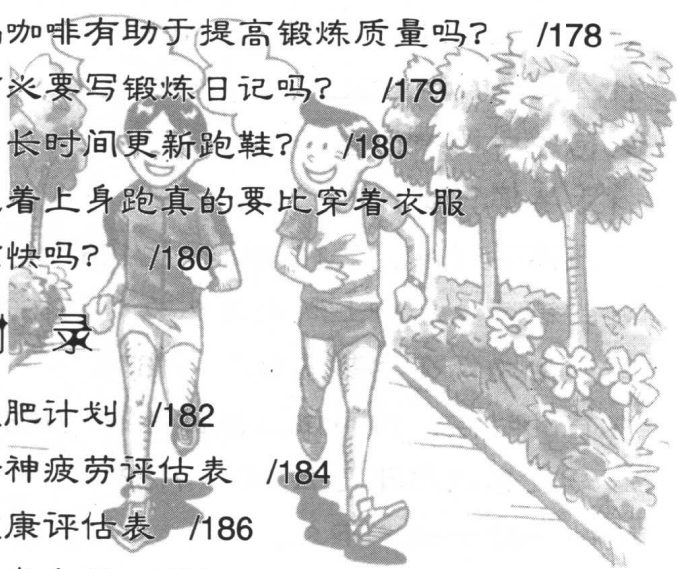
附录

减肥计划 /182

精神疲劳评估表 /184

健康评估表 /186

参考文献 /188



常識篇





跑步健身法是发达国家 体育锻炼的常青树

健身法有许多种类。像中国的气功、太极拳，印度的瑜伽功，源于西方的健美操等，这些健身法都有其独特的一面。但如果从参加人数、比赛的次数、比赛规模、影响程度来讲，还是跑步健身法在西方社会起着举足轻重的作用。

跑步健身法对心血管系统疾病、肥胖、更年期综合症、糖尿病的预防与治疗以及其他疾病都有一定的功效。汽车使人们的活动范围更大。但是，人类文明的进步带来的生活便利的反作用是：运动不足困扰着人类。全世界四大成人疾病：高血压、心脏病、糖尿病、脑梗塞已成为人类健康的大敌。根据美国国家健康中心 1999 年的调查：心脏病、糖尿病、脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病成为美国人的主要死亡原因。日本厚生省 1994 年的调查表明：每年到医院接受治疗和诊断的高血压患者为 640 万人，心脏病



161 万人，糖尿病 157 万人，脑梗塞 142 万人。当然，这些疾病的蔓延，与环境的恶化、饮食习惯的改变也有关系，但是可以说运动不足是造成这些疾病的最大因素。在我国，随着城乡居民生活水平的提高，人们越来越会享乐。但伴随着我国城市化进程的加速，运动不足、体能下降等问题已经成为人们不可忽视的问题。其主要特征体现为以车代步，运动时间减少，心血管疾病、糖尿病的增加，肥胖者增多等。

西方社会较早地进入工业化时代，早在 60 年代美国前总统肯尼迪就提出了运动不足将危及国家强盛的理论。他在 1962 年 12 月发表的题为“软弱的美国人 (Soft American)”一文中提出了“文明化→体能下降→亡国论”的论说。他在文章中指出：美国人随着机械化、文明化的进程，体能也会下降，这会导致对国家的危害。他还引用了 Hans Kraus 博士、Sonja Weber 博士的长达十五年的研究来说明，当时美国的青少年尽管生活在优裕的环境下，但是各项体能指数均明显低于欧洲的青少年。从一开始总统生涯，他就倡导并成立了青少年体能总统审议会，来制定有关青少年体能政策。同时，该审议会还出版了月刊《运动与体能的研究》。该杂志在 1996 年 7 月号上提出了解决运动不足、做一个健康人的运动指标：每天应消耗 150 千卡的热量，即慢游泳 20 分钟，或以每分钟 110 米速度慢跑 30 分钟。



跑步是最经济、最安全、 最自由的健身方式

为了防止运动不足，在西方社会随之出现了健身俱乐部。在西方发达国家，游泳池的普及（在美国、日本，几乎每个小学、中学、高中及大学都有游泳池）以及其他体育运动项目的普及，都在很大程度上给人们提供了良好的运动机会和空间。但是这些运动方式，各有其不足的方面。比如健身俱乐部，虽然提供了很多健身器材，有的健身俱乐部还设置专人指导锻炼，但是健身俱乐部往往是收费的，在经济方面制约着许多热衷于锻炼的人。而且健身俱乐部的地点，不一定能满足所有人的需要。有些健身俱乐部离家很远，交通不方便，路上花费过多的时间。值得关注的是，如果在健身俱乐部锻炼的人过多，再加上健身俱乐部的通风设施不好，很容易造成健身俱乐部内部空气不流通，会对人的呼吸系统造成不良影响。

进行游泳锻炼的时候，如果人太多，也会极大地影响锻炼的效果。同时，游泳池的池水卫生管理不当的话，会对人的身体有很大的危害。

其他体育运动，比如打篮球、踢足球等，这些体