

# 画说 跑步 那些事

陈大威 绘著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 画说 跑步 那些事

陈大威 绘著

顾问：汤辉 奥巴马 祝贺

E九  
STUDIO  
.COM



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书是为初级跑者定制的知识型绘本，通过简单明了的图像、图示配以简单文字，描述跑步中方方面面的问题，如跑步的目的、装备、热身、跑姿、训练法、心态、饮食，等等。图文并茂、化繁为简，用轻松愉快的方式传递科学的跑步知识。

## 图书在版编目（CIP）数据

画说跑步那些事 / 陈大威绘著. — 北京：  
机械工业出版社，2015.9  
ISBN 978-7-111-50875-5

I. ①画… II. ①陈… III. ①跑-健身运动-基本知识  
IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第162647号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：孟 幻 责任编辑：孟 幻

封面设计：吕凤英 责任校对：陈 越

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2015年8月第1版·第1次印刷

140mm×180mm·7印张·124千字

标准书号：ISBN 978-7-111-50875-5

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：（010）88361066

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

读者购书热线：（010）68326294

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

（010）88379203

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

封面无防伪标均为盗版

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

“跑步是人类的本能这种观念，掩盖了它是一种技能，需要后天学习的事实。”

——Nicholas Romanov, Ph.D.

## 推荐序

大部分的初跑者特别担心伤到膝盖，也确实有跑者跑了一段时间后发觉膝盖有些不适，这是因为跑步的方法不正确。我现在专职做跑步培训，平时都是通过培训课，通过口口相传的方式告诉大家一些跑步的知识，但这毕竟有限。我希望更多的人能够认识到，跑步是一项专业技能，需要学习。

一个意外的消息，大威告诉我要出这本书，我看过后非常惊讶，这大概是我见过的最通俗易懂的中文跑步书了。大威的这本书以漫画的形式讲到了跑步中各方面的事情，让人一目了然，只要你愿意花上一个小时读一读，就能知道跑步的秘籍。如果你想跑得更健康，请把这本书收藏好，随时查阅。

跑步 99% 是你自己的事儿，看完这本书您自己还得多费心跑跑去，按照正确的方法，制订科学的计划，你会跑得更顺畅，更能体会到跑步的乐趣。跑步一定会让你的人生更灿烂，加油！

知名公益跑步教练、正途跑步工作室

汤 辉

大威作为一个资深的设计师和作家，担任了2014年北京TNF100（北京国际户外耐力跑挑战赛）、北京城市越野赛、贝熙业之旅的赛事视觉设计工作。

大威是个做事认真的人，他的认真细致让我一度非常抓狂，后来经过不断磨合，我对他有了充分的理解和信任。他能将一件非常复杂的事情说得简单明了，“大道至简”“大智若愚”这些词语貌似就是用来形容他这类人的。

随着跑步的热潮来袭，出现了许多所谓专家教授，总是把简单的事情说得非常复杂，说了一大堆让人望而生畏的理论，让很多新人听得云里雾里。而看看大威这本书，却是把复杂的事情简单地说出来，一张图片就明白，走你！

“跑步热”是为什么？如果你是商学院毕业的，现在不跑个马拉松都不好意思跟人打招呼了；如果你是企业总裁，现在不跑步都不好意思跟人聊天了；如果你是创业团队老大，你不组织个公益跑团，都不好意思说自己在创业了，像毛大庆离开万科创业后组织了“毛线团”公益跑团，让人感受到跑步和公益的魅力；如果你是企业高管，你自己管理不好腰围的话，老

板都替你不好意思了，你还能管理好自己的团队吗？

如果你还是一枚沙发土豆，看完这本书，相信你已经跃跃欲试。为了让自己看起来像一个跑者的样子，你是不是为买一堆跑步装备而抓狂呢，还是先看看陈大威的建议吧。

国内著名越野跑跑者、

北京益锐体育管理有限公司

董事总经理 奥巴巴

### 三

大威是圈内知名的跑步发烧友，当他让我为他的书写序时，我惊喜却也倍感压力，本着对读者认真负责的态度，我认真研读了这本书。

作为一个投身健身行业，拿跑步当事业的人而言，我致力于让跑者以更强的身体和能力面对比赛，只是目前，我的教学只能面对面，我多么希望有个人能以书面的方式解决跑者的问题，让更多的跑者受益，这本书无疑解决了这些问题，它从基本的衣着、准备等方面，给出了言简实用的建议。如果你能按里面的要求去做，那必定能让你减少运动损伤，为你以后形成良好的跑步习惯打下基础。

或许你厌烦于通过冗长的文字理解一个动作过程，那这本书的每幅小漫画恰恰是透过轻松幽默，展示了通俗易懂的运动知识。

如果你是初级跑者，想快速获得一些跑步的建议，那这本书是最好的选择。

壹季体能训练营创始人、户外运动爱好者 祝 贺

## 前言

跑步是一件快乐的事，要在快乐中一点一滴地提升能力。

起初我也认为每个人天生就会跑，没有什么门槛，所以开始时我没有做任何的准备功课就去跑了。当我跑2公里左右时，就感到自己喘不上气、整条腿酸胀沉重、胸腔胀得就要爆了，现在看显然当时没有经验的我是跑得过快了。再后来，加上跑姿不正确，我还得了胫骨骨膜炎。

走过不少弯路但也总算熬过了起步阶段，距离也由2公里提升到5公里。当某天跑着跑着，我发现本来累得要命的身体突然变得轻松起来，跑起来非常带劲儿。回去一查，发现是跑步30分钟后内啡肽释放的结果，从此我对获取跑步的知识越来越感兴趣。后来我从网络、书籍，以及与跑界大咖们的交流中慢慢学习、总结、积累经验，制订训练计划，严格按照训练计划执行，终于完成了自己的全程马拉松。

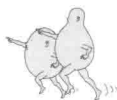
现在回想一下，如果在跑步前就去了解一些知识会少走很多弯路。所以，我觉得有必要为准备开始跑步的朋友们做一本直观的、简单易懂的跑步漫画书，方便刚刚开始跑步的朋友随手翻翻找到自己遇到的问题。作为跑步新人，我的经验有限，

完全是从跑步新手的角度去聊跑步，一定还有很多没有讲到的地方以及一些谬误，还望各位跑友指正。

陈大威

2015年3月24日

## 目 录 / CONTENTS



推荐序一 / 推荐序二 / 推荐序三 / 前言

为什么开始跑步? 001 / 准备装备 011 / 跑步场地 059 /

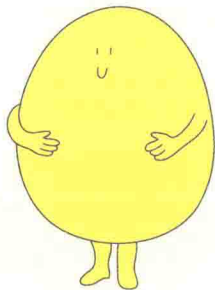
何时去跑? 071 / 跑前热身 079 / 跑够时长 087 / 慢慢慢 097 /

跑步时的呼吸 103 / 跑姿 109 / 跑步训练方法 133 /

跑后拉伸 147 / 耐力、柔韧、力量 153 / 饮水 163 /  
饮食 169 / 特殊状况 177 / 跑步安全 185 / 跑者礼仪 195 /  
跑者心态 201 / 致谢 210

为什么开始跑步？





## 发现自己变成了蛋——身材

多数人开始跑步是为了减肥。的确，跑步可以降血脂，改善 BMI（身体质量）指数，减少脂肪塑造更好的身材。

## 快长蘑菇了——长时间不动

很多办公室人群，长时间坐着不动，身体僵硬、状态不佳。跑步可以改善身体状况和生活状态。



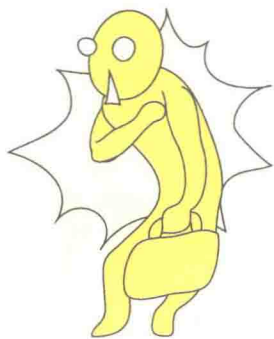
## 胳膊腿不灵——缺乏运动

有些人不爱运动，身体虚弱，抵抗力低。跑步可以改善虚弱体质，增强免疫力。



## 各种疼痛——办公室病

有人是因为发现自己得了颈椎病、肩胛痛、背痛、腰痛等“办公室病”。跑步可以有效缓解这些病痛。



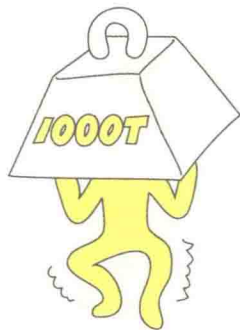
## 身体里有“定时炸弹”

### ——担心猝死

近年来让人闻之色变的“白领猝死”事件频发。很多人担心新闻里上班族猝死的事情发生在自己身上。跑步有助于尽早脱离亚健康状态、增强心肺功能。

## 压力太大——解压

有人因为工作或者生活压力太大，跑步可以减压。



## 抑郁忧愁——抗抑郁

跑步 40 分钟之后人体分泌的多巴胺令  
人心情愉悦，长期跑步有抗抑郁的效果。



## 挑战——改变自我

有人是受到他人或者某场赛事的感  
动和鼓舞；也有人只是为了挑战自我，  
做一些自己没做过的事情。