

爱上跑步

RUNNING

越跑越健康

陶绍明 著

国家体育总局田径运动管理中心原国家队管理部主任
胡新民 倾情作序

奥运会女子20公里竞走冠军 **王丽萍**
最具人气的运动类微博 **@跑步指南**
耐克体育中国公司体育市场总监 **胡冰**

联袂力荐



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

爱上跑步

RUNNING

越跑越健康

陶绍明 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

爱上跑步:越跑越健康/陶绍明著. —北京:电子工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-121-26153-4

I. ①爱… II. ①陶… 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112176号

责任编辑:郝喜娟

印刷:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:11 字数:194千字

版次:2015年7月第1版

印次:2015年7月第1次印刷

定价:39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

目录 Contents

序 005

前言 爱上跑步很简单 006

完整的跑步锻炼才是预防伤病的招数 010

Part 1 拉伸伴随全程 014

拉伸动作推荐 1 / 016

拉伸动作推荐 2 / 026

Part 2 力量训练很有必要 032

身体力量练习 / 032

深蹲 / 032

单腿深蹲 / 034

仰卧伸腿 / 037

腰部绕环 / 038

平衡力量练习 / 040

瑞士球 1 / 040

瑞士球 2 / 043

瑞士球 3 / 044

瑞士球 4 / 045

★ Part 3 运动预防处方 047

膝关节预防处方 / 048

处方 1 / 048

处方 2 / 048

处方 3 / 050

跟腱预防处方 / 051

综合处方 / 052

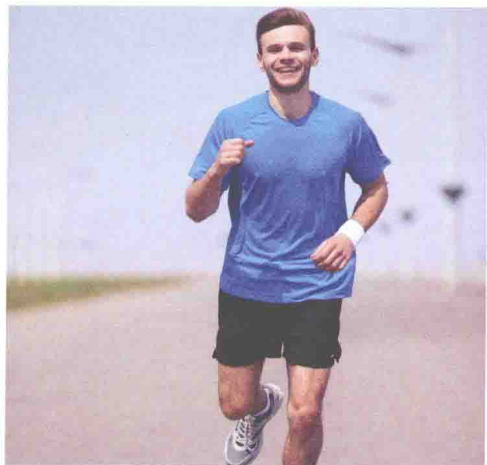
跑者必备常识 / 058

Part 4 与跑步有关的事 / 060

有氧跑、变速跑与间歇跑 / 060

跑步机答疑 / 061

配速与心率控制 / 063



呼吸答疑 / 066

感冒 / 068

跑步姿态与落地 / 068

季节与天气 / 070

夏日运动 / 070

冬季运动 / 072

坏天气考虑室内运动 / 074

装备 / 076

夜跑 / 078

饮食 / 079

晨跑注意 / 079

跑后饮食 / 079

自配运动饮料 / 081

瓶颈突破 / 082

跑步须知 / 084

跑步人群宜忌 / 084

常识问答 / 086

★ 日常训练计划 / 087

初级跑者 4 周训练计划 / 089

中级跑者 4 周训练计划 / 091

高级跑者 4 周训练计划 / 093

Part5 成为真正的跑者——马拉松 / 095

跑马能力自查 / 095

马拉松训练手段 / 096

赛前一个月调整 / 099

赛前一周调整 / 100

精心准备第一次马拉松 / 100

开始跑吧 / 101

配速安排 / 101

应对不适 / 101

饮食注意 / 102

其他事项 / 103

赛后恢复注意事项 / 104

赛后即时恢复 / 105

物理恢复手段 / 105

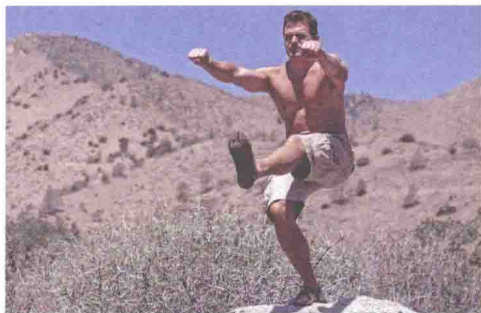
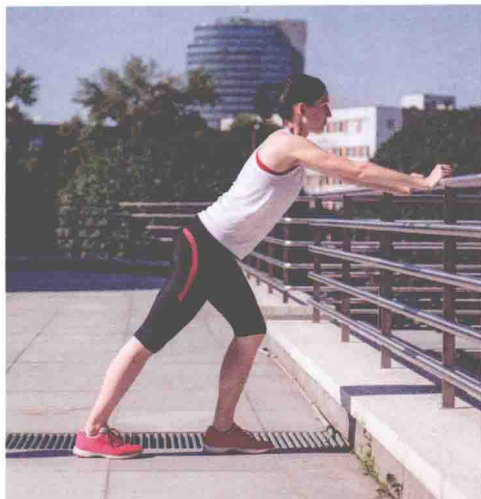
营养恢复措施 / 106

★ 科学的训练计划 / 106

4 周训练计划 (适用于半马、全马) / 106

8 周训练计划 (适用于全马) / 112

12 周训练计划 / 124



Part 6 打造完美身材——减脂跑 / 130

瘦身看这里 / 131

跑步机 / 133

饮食 / 133

平台期 / 134

其他运动方式 / 135

塑形看这里 / 136

瘦腰看这里 / 136

美腿看这里 / 137

如果你是肌肉型腿 / 137

如果你是脂肪型腿 / 138

越锻炼越受伤？——伤病解决之道 / 140

★ Part 7 不适康复处方 / 144

头部不适 / 144

上半身不适 / 145

大腿不适 / 147

膝部不适 / 148

关节响动 / 153

小腿不适 / 154

足部不适 / 156

★ Part 8 病症康复处方 / 161

扭伤 / 161

膝盖外侧副韧带损伤 / 162

髌胫束综合征 / 162

髌骨损伤 / 163

半月板损伤 / 163

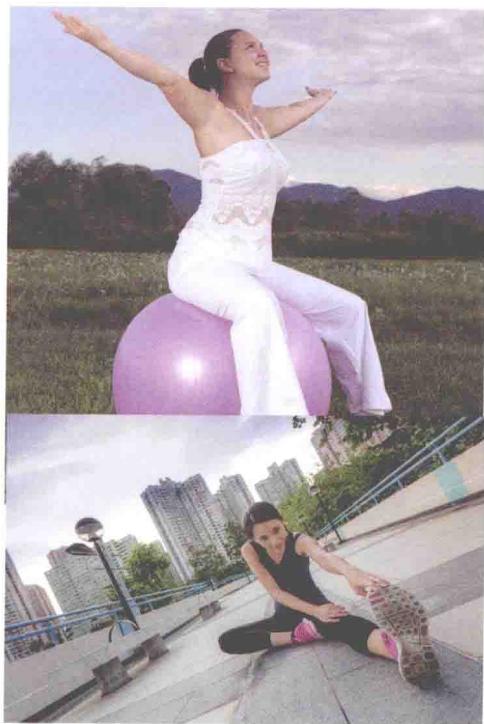
肌肉拉伤 / 164

关节积液 / 166

骨膜炎 / 167

足底筋膜炎 / 167

后记 陶教练的肺腑之言 / 169



爱上跑步

越跑越健康

陶绍明 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

爱上跑步:越跑越健康/陶绍明著. —北京:电子工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-121-26153-4

I. ①爱… II. ①陶… 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112176号

责任编辑:郝喜娟

印刷:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:11 字数:194千字

版次:2015年7月第1版

印次:2015年7月第1次印刷

定价:39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

目录 Contents

序 005

前言 爱上跑步很简单 006

完整的跑步锻炼才是预防伤病的招数 010

Part 1 拉伸伴随全程 014

拉伸动作推荐 1 / 016

拉伸动作推荐 2 / 026

Part 2 力量训练很有必要 032

身体力量练习 / 032

深蹲 / 032

单腿深蹲 / 034

仰卧伸腿 / 037

腰部绕环 / 038

平衡力量练习 / 040

瑞士球 1 / 040

瑞士球 2 / 043

瑞士球 3 / 044

瑞士球 4 / 045

★ Part 3 运动预防处方 047

膝关节预防处方 / 048

处方 1 / 048

处方 2 / 048

处方 3 / 050

跟腱预防处方 / 051

综合处方 / 052

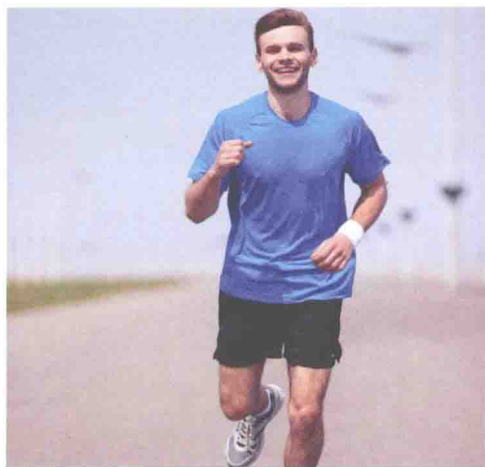
跑者必备常识 / 058

Part 4 与跑步有关的事 / 060

有氧跑、变速跑与间歇跑 / 060

跑步机答疑 / 061

配速与心率控制 / 063



呼吸答疑 / 066

感冒 / 068

跑步姿态与落地 / 068

季节与天气 / 070

夏日运动 / 070

冬季运动 / 072

坏天气考虑室内运动 / 074

装备 / 076

夜跑 / 078

饮食 / 079

晨跑注意 / 079

跑后饮食 / 079

自配运动饮料 / 081

瓶颈突破 / 082

跑步须知 / 084

跑步人群宜忌 / 084

常识问答 / 086

★ 日常训练计划 / 087

初级跑者 4 周训练计划 / 089

中级跑者 4 周训练计划 / 091

高级跑者 4 周训练计划 / 093

Part5 成为真正的跑者——马拉松 / 095

跑马能力自查 / 095

马拉松训练手段 / 096

赛前一个月调整 / 099

赛前一周调整 / 100

精心准备第一次马拉松 / 100

开始跑吧 / 101

配速安排 / 101

应对不适 / 101

饮食注意 / 102

其他事项 / 103

赛后恢复注意事项 / 104

赛后即时恢复 / 105

物理恢复手段 / 105

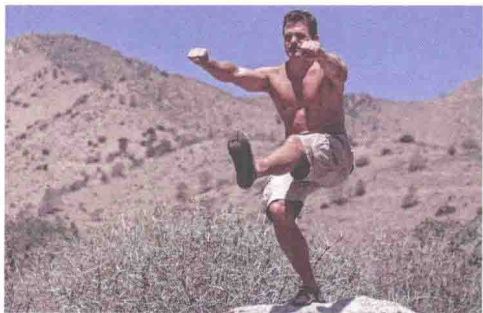
营养恢复措施 / 106

★ 科学的训练计划 / 106

4 周训练计划 (适用于半马、全马) / 106

8 周训练计划 (适用于全马) / 112

12 周训练计划 / 124



序

陶指导曾多年担任国家田径队长跑、马拉松项目教练，具有丰富的专业训练经验和较广博的理论知识。在国家队执教期间，曾多次带队去国外训练比赛，通过观摩与交流，陶指导开阔了视野，更新了理念，深切认识与感受到跑步不仅仅是奥林匹克运动的重要竞技项目，更是大众不可或缺的一种健康生活方式，而且后者的天地更为广阔。于是，从2012年起，陶指导华丽转身，致力于大众跑步的推广和宣传。

本书采用问答形式，言简意赅地讲述了跑步如何预防和治疗伤损、跑步的训练方法和手段、参加马拉松比赛必须注意的事项等，几乎涵盖了大众健身跑步的方方面面——如果你有多年的跑步锻炼经历，想进一步提高自己的运动成绩，可以从本书中查阅到相关的训练秘籍；如果你想通过跑步达到强身健体的目的，可以从书中搜寻到健康跑步应该遵循的基本原则和注意事项；如果你是初学者，或者还在纠结是否投入到跑步行列，也可以从书中深深感受到跑步的巨大健身作用，以及跑步的无穷魅力。陶指导将长期积累的跑步经验浓缩成精华奉献给不同层次的跑者阅读，可谓因人而异，各取所需。

在奥林匹亚阿尔菲斯河岸的岩壁上依然保留着古希腊人的一段格言：

如果你想聪明，跑步吧！

如果你想强壮，跑步吧！

如果你想健康，跑步吧！

愿跑友们迈开双腿，到室外郊野去呼吸大自然的清新空气，去挥洒生命的澎湃动力，且跑且快乐，且跑且健康！

国家体育总局田径运动管理中心原国家队管理部主任

胡新民

Part 6 打造完美身材——减脂跑 / 130

瘦身看这里 / 131

跑步机 / 133

饮食 / 133

平台期 / 134

其他运动方式 / 135

塑形看这里 / 136

瘦腰看这里 / 136

美腿看这里 / 137

如果你是肌肉型腿 / 137

如果你是脂肪型腿 / 138

越锻炼越受伤？——伤病解决之道 / 140

★ Part 7 不适康复处方 / 144

头部不适 / 144

上半身不适 / 145

大腿不适 / 147

膝部不适 / 148

关节响动 / 153

小腿不适 / 154

足部不适 / 156

★ Part 8 病症康复处方 / 161

扭伤 / 161

膝盖外侧副韧带损伤 / 162

髌胫束综合征 / 162

髌骨损伤 / 163

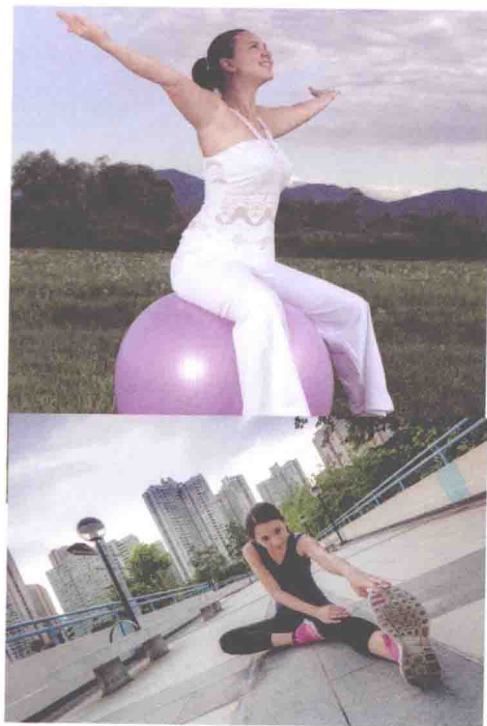
半月板损伤 / 163

肌肉拉伤 / 164

关节积液 / 166

骨膜炎 / 167

足底筋膜炎 / 167



后记 陶教练的肺腑之言 / 169

前言

爱上跑步很简单

运动是个与生俱来的技能，在久远的从前，人必须靠躲避、追逐来生存，这是动物的本能。虽然现在时代变化，但跑步可以把这种原始的本性找出来。现在我们国民缺乏对体育教育的重视，但其实体育教育是不可或缺的。在发达国家，人们对于体育运动的研究非常深入，对于运动带来的好处有着深刻的认识——即这个好处是普遍的，不分男女也不分年龄，所以体育教育和书本知识受到同等的重视。在日本，每个学生都被要求参加至少一项集体体育运动，他们认为这有助于培养学生的团队意识、合作精神，也能锻炼学生与人沟通的能力。而在美国，青少年体育里必须包含体操课，体操要翻转，这会建立内耳的平衡系统。我们到国外出差旅游，很少见到外国人晕船、晕机、晕车，而国人这类现象就很常见。这种能力只有小的时候才能锻炼出来，大了不行，这就是体育对人体的改造功能。可见，运动锻炼的益处能影响人的一生。

同时，运动有助于提高工作效率，因为氧的交换率高了，头脑更加清醒，思维更加有条理。

另外，运动有助于提升人的自信心，通过运动得来的良好体形以及健康的体魄都是人的自信来源之一。

运动的好处如此之多，但是在国内，很多人仍然认识不到运动的重要性。普及体育教育不应该只是针对学生，而应该针对所有人。

现代生活节奏的加快，大都市里激烈的竞争，都让为了生活、为了理想而奋斗的人们肩负了越来越多的压力。虽说压力催人努力，但也要张弛有度，跑步就成为了流行的减压运动方式。有许多人反映，爱上跑步是因为适当的跑步让人感觉身体舒畅，精力充沛；另外，跑步的时候常常会放空思想，让平日里积累的生活压力一扫而空。如果还在为沉重的压力烦闷不已，不妨穿上鞋子，用双脚去丈量世界的宽广。一旦试过，即刻爱上，现在就出发，爱生活，爱跑步。

我这样建议，普通人群确保一周两次的跑步活动就够了，这样心脏、肌肉、韧带系统就会得到确实的锻炼。逐步提高锻炼节奏，不要着急，不要一次“吃饱”。你应该养成什么习惯呢？就跟吃饭一样，不要撑住自己让身体难受，每次都要留有余地；而且有个标准跟大家讲，每次锻炼完让自己感觉到吃睡很正常，特想吃特能睡就OK了，锻炼的目的就是要让自己身体舒畅。

对于那些工作特别多、特别忙的人，我建议可以跑着上班。具体来说，在上班的路线上选择一段路，上班坐车经过这段的时候就下车跑跑，距离开始不要多，要适合自

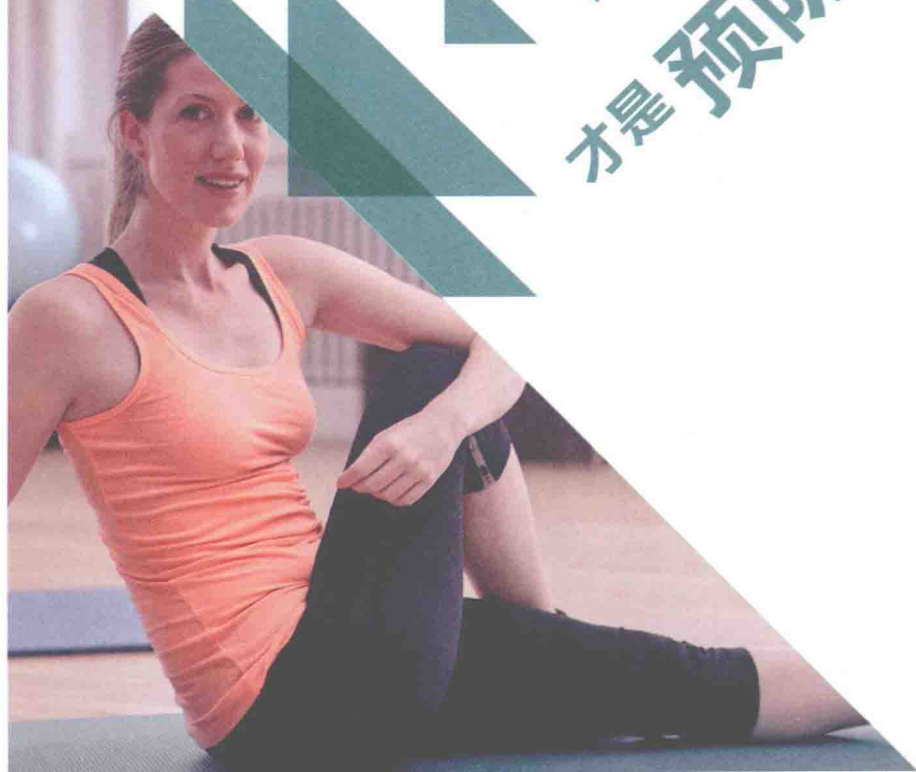
己。可以做一个规划，前面的一个月不要每天跑，规定自己每个星期至少跑1次，最多跑3次，时间15分钟，距离2公里左右，可以比较轻松地完成；可以连走带跑，因为路上你要注意安全。这种办法第一节约时间，第二在跑步过程中建立起了一个良性反馈，你能感觉到跑步很舒服。一旦你适应了，你可以慢慢地延长，建立起锻炼的习惯。如果有机会，到了周六周日你可以开车到外面去跑。因为我不建议大家去健身房，由于装修、不通风等原因，室内的空气可能更加糟糕，还是去公园跑更好。外面有雾霾，室内一样有，空气不都在共享吗？所以我是建议大家尽量在室外公园跑的。对于坐办公室的年轻人，有这样的规划特别好，因为你跑了以后，确实能得到很多好处。



爱上跑步，越跑越健康

完整的 跑步锻炼

才是预防伤病的招数



完整的跑步锻炼需要充分的5分钟准备活动，3分钟拉伸；跑步结束后还要做8-12分钟的拉伸。每周2次肌肉按摩，2或3次肌肉力量练习。这样可以基本解决肌肉韧带的劳损疼痛问题，是跑者必备的常识！

如果在冬天，跑友们就需要注意了，跑步前的准备活动尽量在室内，先做些关节操，肌肉拉伸的重点在跟腱、小腿的腓肠肌、大腿的前后肌群。因为冬天温度低，关节僵、肌肉紧、弹性差，跑前必要的准备活动可把肌肉的温度提高，避免关节扭伤和肌肉的拉伤。跑后尽快洗澡，可以边洗边拉伸！