

你的第一本 跑步入门书

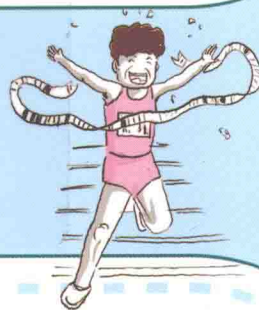
漫画
图解

休闲体育推广项目组 / 编著



在轻松的阅读中，掌握跑步知识；
在运动中获得健康快乐；

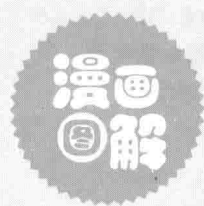
NI DE DIYIBEN
PAOBU RUMENSHU



龍門書局

你的第一本 跑——步 入门书

休闲体育推广项目组 / 编著



NI DE DIYIBEN
PAOBU RUMENSHU



龍門書局

内 容 简 介

跑步是最简单的有氧运动，也是人们最常采用的一种身体锻炼方式。如何能够健康地跑步，并且让跑步成为我们生活中的习惯，就从阅读本书开始吧。本书内容通俗易懂，图文并茂，包括跑步的技巧、衣着和装备，跑步中的心理调适、注意事项等，是一本全面、实用的跑步入门书。

图书在版编目(CIP)数据

你的第一本跑步入门书/休闲体育推广项目组编著. —北京: 龙门书局, 2015.7

ISBN 978-7-5088-4499-2

I. ①你… II. ①休… 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123164号

责任编辑: 李小娟 / 责任制作: 魏 谨

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.om.cn>

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.longmenbooks.com>

保定市中国画美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本: 720×1000 1/16

2015年7月第一次印刷 印张: 13 1/2

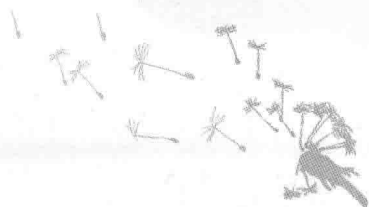
字数: 185 000

定价: 38.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

现如今，跑步是投入最少、见效最快的健康运动方法之一，不论是政界伟人，还是草根明星，无不为之倾倒，纷纷投身跑者行列。

本书通过简单的图绘，通俗的语言，帮读者打下运动的决心，并将其付诸实践，让你在繁杂的生活之中，有片刻宁静、轻松的运动时间。



1. 人类，天生会跑 ——从本能谈起

从古老的故事开始 / 2

奔跑的狮子和羚羊 / 2

古老的部落钟爱的奔跑情节 / 4

夸父、奔跑与追求 / 10

世界上的奔跑者 / 12

政界人物，再忙也会跑步 / 12

时尚达人，跑步是生活的一部分 / 14

全世界有超过一亿人在跑步 / 16

2. 跑步，看上去很美 ——跑步带来的伤害及病患跑法解读

跑步带来的伤害 / 18

低血压跑者的心悸过度 / 18

大体重跑者的膝盖压力过大 / 20

脚踝不正跑者跑出的脚腕受伤 / 22

无法让跑者继续的岔气 / 24

一跑就抽筋的痛苦 / 30

疾病患者的跑步解读 / 32

糖尿病患者该如何跑步 / 32

高血压患者该如何跑步 / 34

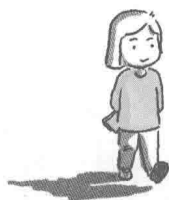
脂肪肝患者该如何跑步 / 36

慢性支气管炎患者该如何跑步 / 38

颈椎病患者该如何跑步 / 40

塑身、减重对跑步的谬读 / 46

女生跑步小腿会越跑越壮的谬读 / 46



目录

跑后不能立刻吃饭否则就白跑了的谬读 / 48

瘦人跑步会越跑越瘦的谬读 / 50

空腹跑步更容易减重的谬读 / 52

跑步会让女性乳房下垂的谬读 / 54

3. 心动，就动起来吧 ——奔跑的准备

跑步的时间选择 / 56

村上春树的晨跑奇缘 / 56

什么时间跑好，早上跑步、中午跑步，
还是傍晚跑步 / 58

户外跑，还是室内跑步机跑 / 64

跑步的基本配置 / 66

跑步需要的装备 / 66

跑步需要一双合脚的鞋子 / 68

跑步着装要求散热、通风 / 70

一条毛巾、一瓶水随时补充水分及擦汗 / 76

跑步的心理准备与承受力 / 78

跑前热身，唤醒沉睡的身体 / 78

跑完拉伸，放松紧张的肌肉 / 80

初跑者需要跑多久，可以跑多远 / 86

4. 进阶，跑步实践课 ——拒绝懒惰从今天开始

正确的跑步方式 / 88

用快走作慢跑的“引桥” / 88



- 慢跑时，正确的呼吸法 / 90
- 跑步时是否该用前脚掌落地 / 92
- 脚步轻一点，跑步安静些 / 94
- 手臂摇摆幅度是否越大越好 / 96

合理的跑步时间安排 / 98

- 入门者保证每周3~4次的运动时间 / 98
- 理想的运动强度安排为“一天轻、一天重” / 102
- 跑步时间每次30~50分钟，跑步机60分钟 / 104

合适的跑步速度安排 / 106

- 放空思考，跑就只是跑 / 106
- 关于思考、视觉、感觉的调整 / 108
- 呼吸、速度与心率的关系 / 110
- 起跑时刻，呼吸保持流畅 / 112
- 匀速时刻，呼吸要有韵律 / 114
- 巅峰状态，加大呼入量 / 116
- 起跑的第1、2周，不追求速度、时间跑 / 118
- 第3、4周，将跑步时间延长5~10分钟 / 120
- 坚持长时间的耐力训练 / 122

不同跑道的场地选择 / 128

- 公路跑道 / 128
- 沙滩练跑 / 130
- 上坡跑与下坡跑 / 132
- 在野外小径练跑 / 134
- 赤脚跑 / 140

不同感受了解身体状态 / 142

- 呼吸困难是否是体力极限 / 142
- 寻找适合自己的步频与步幅 / 144



目录

原地小踏步、小步跑、后踢跑及其所活动肌肉群 / 146

跑步时体力的合理分配有讲究 / 152

5. 完善，坚持完美的跑步计划 ——让跑步改变你

训练健美身材的必知必练 / 154

核心肌群是身材健美的关键 / 154

减重进入平台期，需要增加力量训练让肌肉结实，
才能燃烧更多热量 / 156

跑步小动作顺利瘦小腹 / 158

多做伸展，可避免“铁腿” / 160

食物的摄取量，才是减肥的重点 / 162

小窍门，助力跑步顺利进行 / 164

冬天跑步手套不可少 / 164

护目镜很酷，更能护眼 / 166

冬天跑步戴上口罩，才不会流鼻涕 / 168

专业装备，降低伤害、提升跑感 / 170

排汗衫好还是纯棉衫好 / 170

女生的运动内衣该怎样选 / 172

不同跑步姿势应选用不同功能的跑鞋 / 178

紧身裤可以降低双腿间的摩擦 / 180

认清错误，降低跑步伤害 / 182

常见受伤部位与症状 / 182

受伤四大原因及基本处理 / 188

三种常见膝前痛的治疗方法 / 190



饮食均衡 助力跑步 / 192

按运动量摄取碳水化合物 / 192

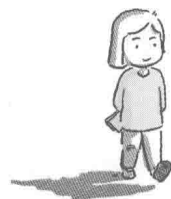
摄入蛋白质修补肌肉纤维 / 194

适量摄取维生素及矿物质 / 196

训练前喝水：控制水分平衡 / 198

训练时喝水：补充碳水化合物 / 200

训练后喝水：含钠减排尿 / 202





人类，天生会跑

——从本能谈起

奔跑是人类的本能，甚至在人类还不会走路、说话和思考的时候，就已经学会了跑步。是跑步在最远古的时代给了我们生的希望，在当下浮躁的社会，我们应当静下心来去感受自己的本能，在跑步中感受返璞归真的快乐。



从古老的故事开始

一则经典的寓言故事，开始我们关于跑步的话题，从远古的夸父追日，再到如今的现代化生活，跑步似乎是人类与生俱来的能力。

奔跑的狮子和羚羊

当清晨的第一抹阳光刚刚到达广袤的非洲大草原时，草原上的羚羊和狮子便开始了奔跑的一天。它们有的是为了晚餐，有的是为了生命，对于它们来说，这是生活，也是生存。

对于狮子而言，如果它跑不过速度最慢的羚羊，那么它将没有食物，饱受饥饿的痛苦，甚至走向死亡。

对于羚羊而言，如果它跑不过最快的狮子，那么它必将成为狮子的盘中餐，接受死神的到来。

不仅仅是动物，人类也同样如此。出生时，我们每个人都是一样的，然而随着时间的推移、环境的变化，有的人变成了羚羊，有的人变成了狮子。

不过，在这个世界上，我们每个人面临的机遇和挑战都是一样的，只要你奔跑，路就会在你脚下伸展开来，物竞天择，适者生存，我们只有增强自身的素质，才能更好地适应不断发展的社会。所以，只有具备跑赢别人的智慧、勇气和毅力，才能够生存下来，并且生活得更好。

虽然上述我们提到的奔跑是一种对于努力的象征，但是健康、智慧和毅力确实是造就成功人生的不二法则，而跑步运动是可以帮助你获得健康、智

慧和毅力的好方法！跑步是人类及动物的本能，也是我们最不能丢弃的生存能力，就让我们从跑步开始，一步一步地塑造成功完美的人生，实现人生的理想和追求！



古老的部落钟爱的奔跑情节

不仅仅是动物为了生存要努力奔跑，现代许多研究表明，远古时代的人类，或许也曾是这其中的一员。



19~20世纪初，生物学家在讨论到人类的时候，通常认为人类的特征是发达的大脑，认为人类是靠大脑和工具才挣得了饭吃。在这个思想的影响下，大家都觉得人类是先有了发达的大脑，后来才有了其他特征。

因此出现了“皮尔当人”（“皮尔当人”实际是一种不存在的所谓的早期人类，是20世纪初在古人类学领域中发生的一场弄虚作假的大骗局的产物。曾经轰动一时，到20世纪50年代才被彻底揭穿）的丑闻。

不过，到了20世纪40年代，一系列的古人类学和考古学证据表明，人类是首先学会了直立行走，大脑才得到了迅速的增长，而不是之前人们认为的人类是先有了发达的大脑而后又获得直立行走的本领。而最早的投掷武器——投矛——大概要在20万年前才有，那么相比之下，人类在非洲大草原上生活了起码几百万年，而最晚在260万年的时候人类就大量食用肉类了。

现在问题来了，在投矛发明之前，非洲大草原上不擅长奔跑、大脑也不甚发达的人类是怎么活下来的呢？他们是怎么捕获那么多的野生动物的呢？难道是扔石头砸斑马吗？还是一群猿人手握并不尖利的石器试图包围大象？这样的假设既不合理，又不合证据。

有一个说法可以解决这个问题，这就是耐久奔跑假说。有人认为，人类并不是不擅长奔跑，而是专门擅长超长距离的奔跑，比如几十公里这个级别的；而且有必要的話，人类可以每天都跑上这么远。

动物经常奔跑10公里以上的为数不多，而人类在长距离的奔跑方面甚至可以超过马，所以，这部分人认为在远古时代，人类捕猎的方式是通过长距离追逐猎物，等到猎物筋疲力尽之时将其捕获。这个假说的部分证据如下。

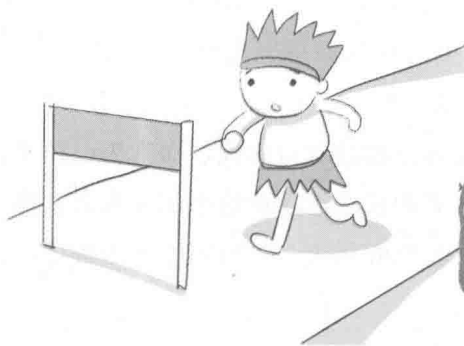
首先，人类没有很多的体毛并且容易大量出汗。（大部分哺乳动物都不



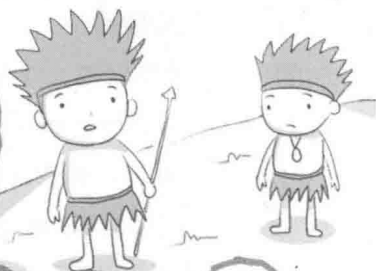
墨西哥塔拉乌马拉印第安人部落的人们，因他们非凡的运动耐力、灵敏度和善良的本性而闻名。5个世纪以前他们为躲避西班牙人的进攻，来到现居住地隐居。



在1928年的奥运会上，两个来自塔拉乌马拉的运动员抱怨马拉松赛程“太短”。说到超长距离的赛跑，谁都无法战胜塔拉乌马拉人，赛马、非洲猎豹、奥运会马拉松选手都不能。



塔拉乌马拉印第安人



塔拉乌马拉人将自己称为“Rar á muri”，意思是奔跑的人，不需要额外的训练，就可以轻而易举的跑赢马拉松或者超级马拉松运动员。



曾有一个探索者骑着骡子花了10个小时越过了一座山，而这一距离，一个塔拉乌马拉人仅用了90分钟。



以出汗为散热的主要方式，如我们常见的狗以伸舌头喘气的方式散热。不过马确实是靠出汗来散热的，所以马在骑乘动物里的重要性无人能敌。）散热问题通常是长跑的主要障碍。

哈佛的研究者曾经做过一个实验，他们让猎豹踩跑步机，但发现跑步机上的猎豹虽然速度远没达到最高的110公里/小时，但体温却在持续快速增加，而一旦体温到了40℃，猎豹就不愿意继续动了。

其次，人类在奔跑时可以通过口来呼吸。大部分动物都不是能够边跑边用口进行大幅度呼吸的，要想喘气并散热，则要将速度降低许多，这也是人类的远距离奔跑能力超过其他动物的一项重要依据。而且人类拥有很短的脚趾，人类的脚趾指节与其他动物的相比十分短小，有研究表明，短指节对步行没有好处，但是对跑步的益处却甚大。

人类还同时拥有极其发达的臀肌，以及长腿和弹性肌腱，这些都有助于跑步，尤其是为长时间的奔跑提供动力。而灵活且纤细的腰部（这里的纤细是与别的灵长类相比）的细微扭转有助于平衡迈出腿时带来的重心偏差，类似于胳膊甩动的作用。

相比其他动物，更多的脂肪也是人类跑步的好帮手，它可以提供更多的能量来满足跑步的需求。

最后，人类的颈部韧带是十分发达的，乍听起来似乎和跑步没有什么关系，但是它可以帮我们在奔跑时稳定头部，避免受到意外的伤害。

从以上的描述中我们可以看出，人类的身体似乎天生就适合远距离奔跑，那么为什么现代人感受不到这种“天赋”呢？

现代社会由于各方面的发达程度已经远远超越远古时代，而人类已经无须通过远距离奔跑来生存，只有跑步爱好者和长跑运动员这小部分人会去挑战自我、尝试长距离奔跑，用进废退是大自然的规律，长时间的缺少锻炼，人类的这项天赋已经逐渐地变弱。

现实中有各种超级马拉松，比如50公里、100公里、160公里。大家通常



如果让人和马赛跑，谁会赢呢？

这似乎是一个不用思考就能回答的问题，两条腿的人怎么能跑赢四条腿的马呢？

不过，30多年前，在英国威尔士一个村庄的小旅馆里，店主和一位猎人却因为这个问题发生了争执。



无独有偶，美国亚利桑那州每年也会举办人马大战，比赛的距离超过了80千米，几乎是马拉松的两倍，这次，人类的表现也更加出色，从1999年到2006年蝉联了这一赛事的冠军。

店主坚持认为在长距离比赛中，人会比马跑得更快。于是，有好事者从1980年开始举办了一年一度的35千米人马大战，比赛结果人类竟真的在2004年和2007年两次战胜了马。



这说明，人类的耐力比马强。有人甚至推断，在长距离的赛跑中，人类可以将猎豹、羚羊、袋鼠等任何善于奔跑的动物甩在身后。



都知道，长跑运动员在跑步的过程中会遭遇一到两次的极点，在这个过程中会十分的疲惫乏力，但是过去这段时间之后，就会恢复状态，而之后可以坚持很长时间的奔跑，这个就是所谓的“runner's high”，甚至可能还有神经生理基础。

我们伟大的祖先用奔跑征服自然、战胜自我，他们为了生存奔跑，但是我想他们也是热爱奔跑、享受奔跑的。

即使是现在也有Tarahumara部族的例子，这是在西北墨西哥的一支原住民，他们以超级长跑而闻名，这个部落的人可以在两天之内奔跑320公里；并且他们捕猎的方式也是采用把猎物跑死然后捕获。与之类似的近现代部族还有Kalahari人，他们也是依靠同样的方法来捕猎的。

这些古老的部落依旧依靠奔跑生存，但是他们钟爱奔跑，在他们的血肉中对奔跑也有十分深的情节，那是曾经让我们可以在这片大地获得尊严和荣耀，给我们希望和未来的最大依靠。

