

# 镗 木 毅

*Presents*

TRAIL RUNNING TRAINING BOOK

# 越野跑训练全书

【日】镗木毅 编著  
陈希 译

亚洲传奇跑者镗木毅的越野跑全攻略



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

锫 木 毅

*Presents*

TRAIL RUNNING TRAINING BOOK

越野跑训练全书

【日】锫木毅 编著 陈希 译

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

楠木毅越野跑训练全书 / (日) 楠木毅编著 ; 陈希译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018.2  
ISBN 978-7-115-46370-8

I. ①楠… II. ①楠… ②陈… III. ①越野跑—运动训练法 IV. ①G822.42

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第239929号

## 版权声明

KABURAKI TSUYOSHI TRAIL RUNNING TRAINING BOOK by Tsuyoshi Kaburagi

Copyright © Nitto Shoin Honsha CO., LTD. 2015

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing.

## 免责声明

作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性, 并特别声明, 不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

## 内容提要

本书是由亚洲传奇越野跑者楠木毅创作的越野跑全攻略, 全面覆盖装备知识、正确跑步姿势、各地形跑步技巧、体能训练、速度提升方法和参赛指导。书中用了 349 幅图片, 多步骤详解了 202 个越野跑技术。无论你是越野跑入门者, 还是资深爱好者或精英运动员, 都能从本书受益。跟着楠木毅一起, 体验在大自然中奔跑的乐趣吧!

- 
- ◆ 编 著 [日] 楠木毅  
译 陈 希  
责任编辑 裴 倩  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
  - ◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 6.5 2018年2月第1版  
字数: 220千字 2018年2月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-1127号
- 

定价: 68.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

- 008 前言
- 010 要想成为强者，你必须了解
- 014 本书使用说明
- 016 专业用语解说

## 第1章

### 019 提高跑步速度的方法

- 020 提高跑步速度的方法（训练计划）
- 022 提高跑步速度的方法（运动装备的选择与使用）
- 024 提高跑步速度的方法（训练场所的选择）
- 026 提高跑步速度的方法（正确的跑姿）
- 028 提高跑步速度的方法（比赛应对方法）
- 030 提高跑步速度的方法（参赛）
- 032 专栏1 在自然中尽情奔跑，享受越野跑附加乐趣

## 第2章

### 033 制订计划

- 034 训练的必要性
- 036 增强肌肉力量，锻炼心肺功能
- 038 以一年为周期制订计划
- 040 像拼图一样制订计划
- 042 张弛有度，提高持久力
- 044 运动后注意放松身体
- 046 观察身体信号，适当放松休养
- 048 跑步疲惫感很强时，可以通过练习俯卧撑增强肌肉力量
- 050 强化核心力量和大腿前侧力量
- 052 肌肉锻炼（核心力量训练）
- 054 肌肉锻炼（空气椅子和提踵）
- 056 肌肉锻炼（弹跳）
- 058 利用坡道的训练
- 060 利用台阶的训练
- 062 健身房锻炼
- 064 专栏2 注意饮食，将身体调试成“越野状态”

## 第3章

### 065 越野跑装备的选择、使用方法

- 066 越野跑的基本装备
- 068 轻巧防滑的专用跑鞋是必需品
- 070 长筒袜和短筒袜的选择

- 072 “合体”是最重要的条件
- 074 补水装置可以有效提供水分
- 076 通过分层着装应对气温变化
- 078 选择完全防水和透潮性能好的风雨衣
- 080 用墨镜避免阳光直射
- 082 登山地图可以帮助我们明确路线
- 084 地图和指南针相辅相成
- 086 少量多次补给食物
- 088 急救包放入防水容器，为紧急时刻做准备
- 090 必备照明工具，预防紧急事态
- 092 **专栏3** 重要装备——选择适合自己的越野跑登山杖

## 第4章

### 093 选择练习场所

- 094 从平路到山地慢慢过渡
- 096 股关节的充分拉伸有利于更加顺畅地跑步
- 098 跑步结束后的拉伸有助于缓解疲劳
- 100 越大众的动作越要注意其准确性
- 102 臀部肌肉容易疲劳
- 104 跑前活动脚腕，预防受伤
- 106 平路是养成正确跑步姿势的第一步
- 108 利用上下坡锻炼垂直移动能力
- 110 注意参考登山用地图，重视安全性
- 112 建议初级者进行往返型练习
- 114 保存能够自卫的体力
- 116 登山客先行
- 118 **专栏4** 中年和老年练习者也要进行适量的高强度训练

## 第5章

### 119 养成正确跑步姿势，灵活应对路面状况

- 120 不要左右摇晃，身体轴心始终在一条直线上
- 122 腰部位置应保持在较高水平
- 124 初级者应注意跑步步伐
- 126 动作幅度不宜过大，减少不必要的耗能
- 128 跑步幅度要小，要灵活应对路面状况
- 130 较大的步幅容易造成意外？！
- 132 **专栏5** 培养迅速找到最适合的消除障碍的方法的能力

## 第6章

### 133 山地越野跑训练法

- 134 掌握方法，体验山地越野跑的快乐

- 136 上体前倾，步伐自然
- 138 坡度大的斜坡上“走路”更有效
- 140 斜向横穿陡坡
- 142 借助手臂力量攀爬石阶
- 144 通过蛇行缓解肌肉疲劳
- 146 尽量避免踩到树根，每一步要走踏实
- 148 尽量落脚于平坦路面
- 150 踩稳之后再下一步行动
- 152 登山绳索只是辅助工具
- 154 动作灵活、迅速
- 156 步幅要小，控制速度
- 158 蛇行可以减轻腿部肌肉负荷
- 160 身体放松，肩部有节奏地摆动
- 162 选择级高较低的台阶
- 164 不要踩踏障碍物
- 166 像跳舞一样下行
- 168 选择稳定的地方落脚
- 170 借助双手力量，踏稳每一步
- 172 利用绳索和锁扣下坡
- 174 适当减速，脚踏边坡
- 176 利用稳定的边坡效率更高
- 178 借助手臂力量可以提高效率
- 180 手杖可以缓解下坡时的冲击力
- 182 **专栏6** 面对连续上下坡的地形，可以采用过山车跑法

## 第7章

### 183 参加比赛

- 184 充分的准备更有利于体会成就感
- 186 要参加适合自己的比赛
- 188 赛前一个月控制练习量
- 190 赛前检查背包是否合身
- 192 根据比赛开始时间计算出门时间
- 194 比赛初期注意控制速度
- 196 在感到口渴之前就应该及时补充水分
- 198 灵活运用走路，预防身体不适
- 200 充分准备+冷静应对
- 202 通过慢跑缓解疲劳
- 204 **专栏7** 成功离不开万全的准备

### 206 神奈川大学、模特

### 207 结语

锫 木 毅

*Presents*

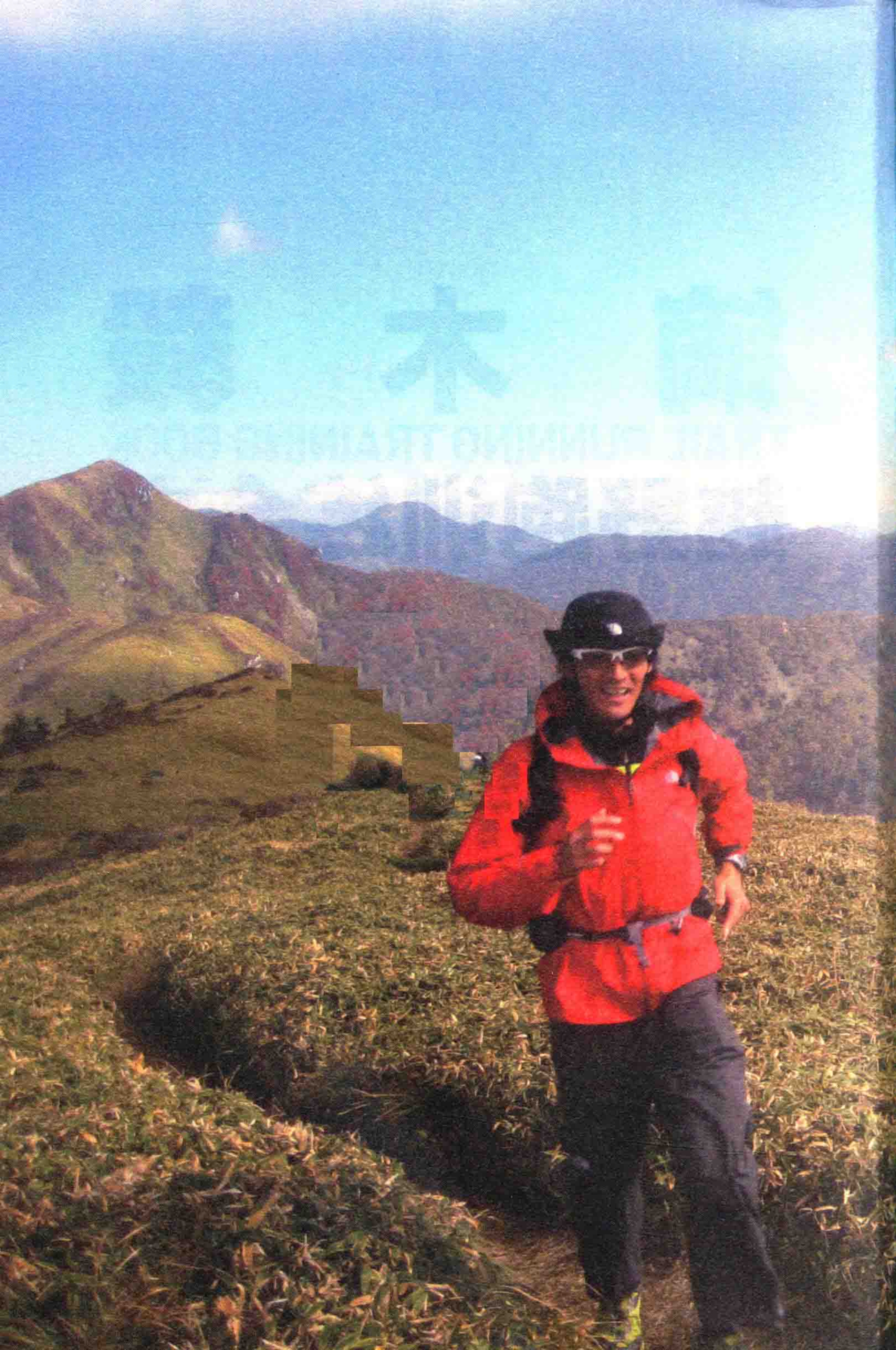
TRAIL RUNNING TRAINING BOOK

越野跑训练全书

【日】锫木毅 编著 陈希 译

人民邮电出版社

北京





- 008 前言
- 010 要想成为强者，你必须了解
- 014 本书使用说明
- 016 专业用语解说

## 第1章

### 019 提高跑步速度的方法

- 020 提高跑步速度的方法（训练计划）
- 022 提高跑步速度的方法（运动装备的选择与使用）
- 024 提高跑步速度的方法（训练场所的选择）
- 026 提高跑步速度的方法（正确的跑姿）
- 028 提高跑步速度的方法（比赛应对方法）
- 030 提高跑步速度的方法（参赛）
- 032 **专栏1** 在自然中尽情奔跑，享受越野跑附加乐趣

## 第2章

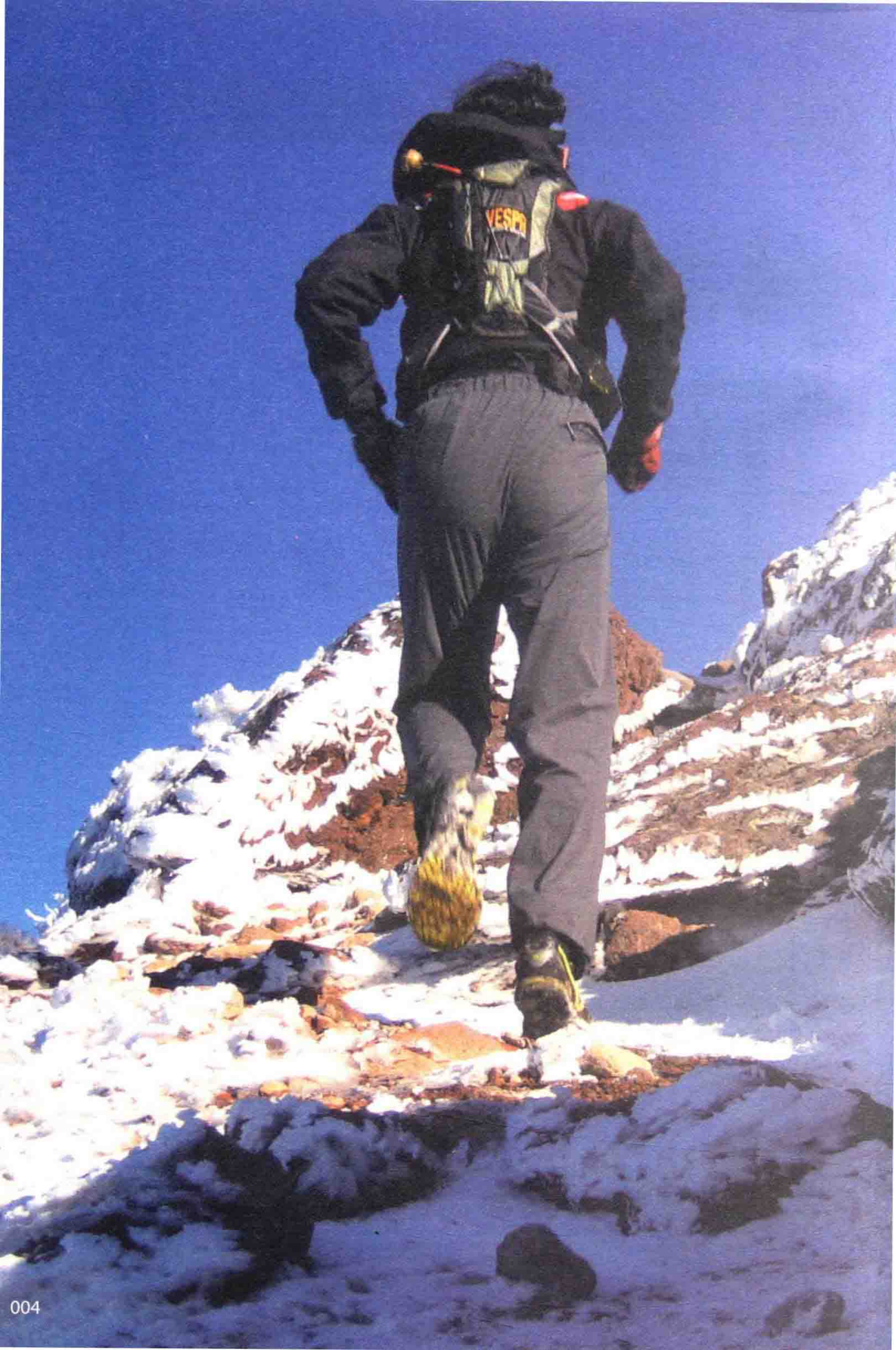
### 033 制订计划

- 034 训练的必要性
- 036 增强肌肉力量，锻炼心肺功能
- 038 以一年为周期制订计划
- 040 像拼图一样制订计划
- 042 张弛有度，提高持久力
- 044 运动后注意放松身体
- 046 观察身体信号，适当放松休养
- 048 跑步疲惫感很强时，可以通过练习俯卧撑增强肌肉力量
- 050 强化核心力量和大腿前侧力量
- 052 肌肉锻炼（核心力量训练）
- 054 肌肉锻炼（空气椅子和提踵）
- 056 肌肉锻炼（弹跳）
- 058 利用坡道的训练
- 060 利用台阶的训练
- 062 健身房锻炼
- 064 **专栏2** 注意饮食，将身体调试成“越野状态”

## 第3章

### 065 越野跑装备的选择、使用方法

- 066 越野跑的基本装备
- 068 轻巧防滑的专用跑鞋是必需品
- 070 长筒袜和短筒袜的选择



- 072 “合体”是最重要的条件
- 074 补水装置可以有效提供水分
- 076 通过分层着装应对气温变化
- 078 选择完全防水和透潮性能好的风雨衣
- 080 用墨镜避免阳光直射
- 082 登山地图可以帮助我们明确路线
- 084 地图和指南针相辅相成
- 086 少量多次补给食物
- 088 急救包放入防水容器，为紧急时刻做准备
- 090 必备照明工具，预防紧急事态
- 092 专栏3 重要装备——选择适合自己的越野跑登山杖

## 第4章

### 093 选择练习场所

- 094 从平路到山地慢慢过渡
- 096 股关节的充分拉伸有利于更加顺畅地跑步
- 098 跑步结束后的拉伸有助于缓解疲劳
- 100 越大众的动作越要注意其准确性
- 102 臀部肌肉容易疲劳
- 104 跑前活动脚腕，预防受伤
- 106 平路是养成正确跑步姿势的第一步
- 108 利用上下坡锻炼垂直移动能力
- 110 注意参考登山用地图，重视安全性
- 112 建议初级者进行往返型练习
- 114 保存能够自卫的体力
- 116 登山客先行
- 118 专栏4 中年和老年练习者也要进行适量的高强度训练

## 第5章

### 119 养成正确跑步姿势，灵活应对路面状况

- 120 不要左右摇晃，身体轴心始终在一条直线上
- 122 腰部位置应保持在较高水平
- 124 初级者应注意跑步步伐
- 126 动作幅度不宜过大，减少不必要的耗能
- 128 跑步幅度要小，要灵活应对路面状况
- 130 较大的步幅容易造成意外？！
- 132 专栏5 培养迅速找到最适合的消除障碍的方法的能力

## 第6章

### 133 山地越野跑训练法

- 134 掌握方法，体验山地越野跑的快乐



- 136 上体前倾，步伐自然
- 138 坡度大的斜坡上“走路”更有效
- 140 斜向横穿陡坡
- 142 借助手臂力量攀爬石阶
- 144 通过蛇行缓解肌肉疲劳
- 146 尽量避免踩到树根，每一步要走踏实
- 148 尽量落脚于平坦路面
- 150 踩稳之后再行下一步行动
- 152 登山绳索只是辅助工具
- 154 动作灵活、迅速
- 156 步幅要小，控制速度
- 158 蛇行可以减轻腿部肌肉负荷
- 160 身体放松，肩部有节奏地摆动
- 162 选择级高较低的台阶
- 164 不要踩踏障碍物
- 166 像跳舞一样下行
- 168 选择稳定的地方落脚
- 170 借助手臂力量，踏稳每一步
- 172 利用绳索和锁扣下坡
- 174 适当减速，脚踏边坡
- 176 利用稳定的边坡效率更高
- 178 借助手臂力量可以提高效率
- 180 手杖可以缓解下坡时的冲击力
- 182 **专栏6** 面对连续上下坡的地形，可以采用过山车跑法

## 第7章

### 183 参加比赛

- 184 充分的准备更有利于体会成就感
- 186 要参加适合自己的比赛
- 188 赛前一个月控制练习量
- 190 赛前检查背包是否合身
- 192 根据比赛开始时间计算出门时间
- 194 比赛初期注意控制速度
- 196 在感到口渴之前就应该及时补充水分
- 198 灵活运用走路，预防身体不适
- 200 充分准备+冷静应对
- 202 通过慢跑缓解疲劳
- 204 **专栏7** 成功离不开万全的准备

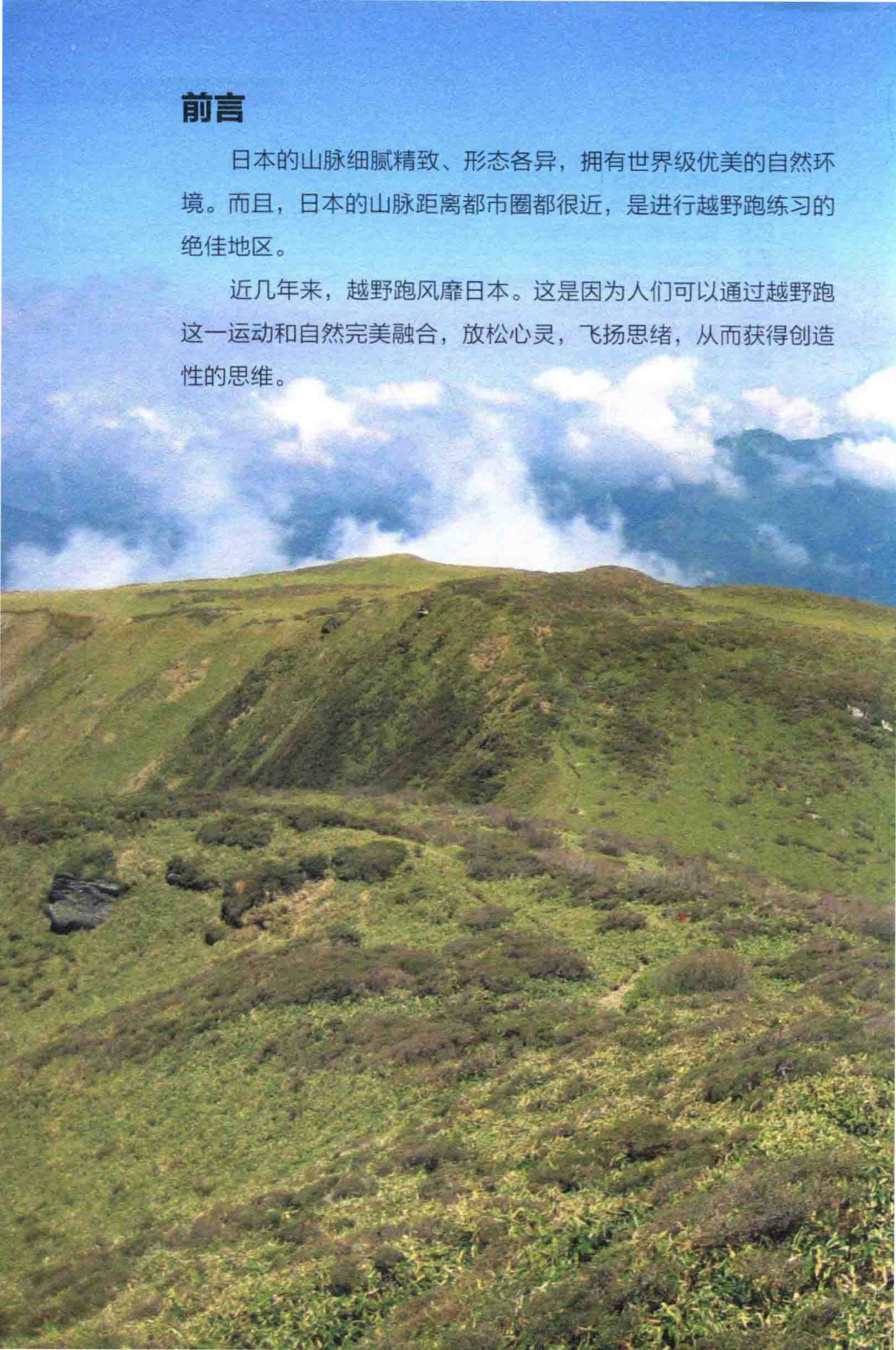
### 206 神奈川大学、模特

### 207 结语

## 前言

日本的山脉细腻精致、形态各异，拥有世界级优美的自然环境。而且，日本的山脉距离都市圈都很近，是进行越野跑练习的绝佳地区。

近几年来，越野跑风靡日本。这是因为人们可以通过越野跑这一运动和自然完美融合，放松心灵，飞扬思绪，从而获得创造性的思维。



不少人认为越野跑入门难、要求高。但如果遵守要求和规则，跑走结合，放松肩部，找到适合自己的练习场地和训练节奏，越野跑是一项对体力要求并不太严格的大众户外运动。

希望我的这本书，能给想尝试与普通路跑不一样的跑步形式，或想换种方式享受和大自然接触的跑者多一份快乐和热情。

锺木毅

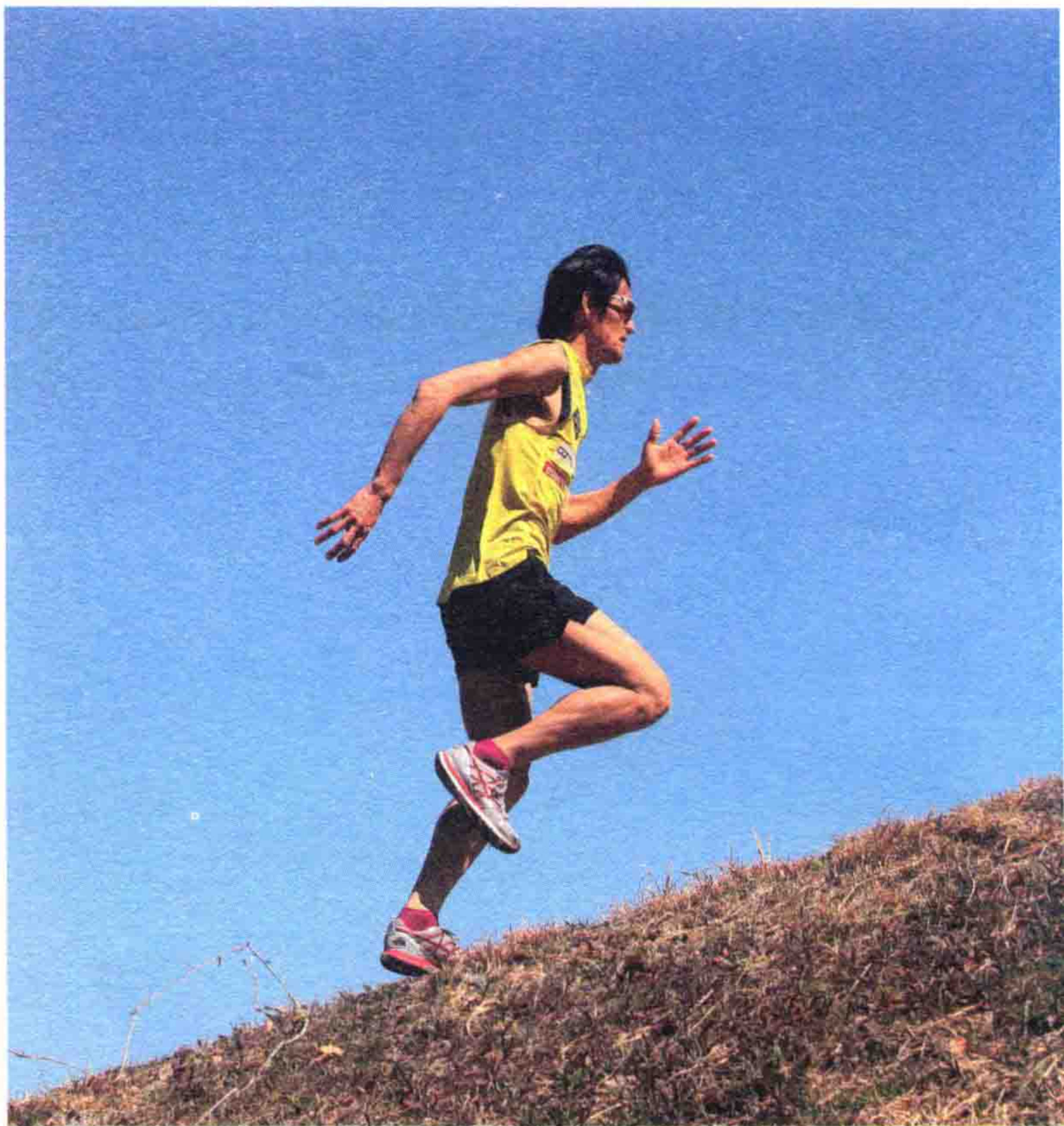
A person wearing a black long-sleeved shirt, a black backpack, and a visor is standing on a grassy hillside, pointing towards a vast mountain landscape under a blue sky with white clouds. The person is wearing a black backpack and a visor. The background shows rolling green hills and a clear blue sky with scattered white clouds.

Trail  
Running



在追求速度之前，  
需要事先了解的基础知识

要想成为强者，  
你必须了解



### 游山·竞赛

学生时代，我参加田径比赛时，不同的成绩能给我带来不同程度的成就感。然而，在训练进入平台期，成绩迟迟得不到提高的时候，往往会感到陷入瓶颈，枯燥无比，有时想就此放弃。我从28岁开始接触越野跑，现在已经将近二十年，却从未有过厌倦之情。究其原因，可能是因为越野跑将“游山”和“竞赛”完美地结合到一起的缘故吧。

为了得到好成绩，训练当然是重要的一环。但同时汲取山脉的灵气和能量，享受大自然的馈赠，从而获得活力，也是成为强者的重要一步。





## 根据地形变化调整动作

越野跑的下坡，比起上坡更能反映其特征。我至今还清晰地记得我第一次越野跑时，下坡路给我带来的冲击感。我们应该随地形变化，及时调整动作和节奏，使整个过程更加流畅。这也是这项运动的乐趣所在。

本书将介绍最基本的动作，但这绝不是越野跑过程中所有的动作。练习者应根据自身情况，自由组合、创造。这种感觉和滑雪、冲浪等户外运动是一致的。

“这样可以吗”“这样跑会不会更流畅”，通过这样的不断思考和实践，我们就能提高越野跑速度，也能从中感受到更多的乐趣。