

慧跑无伤跑法系列

国内知名科学跑步平台慧跑联合创始人

戴剑松 郑家轩 | 倾力力作

无伤跑法

INJURY-FREE
RUNNING



戴剑松 郑家轩◎著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

慧跑无伤跑法系列

无伤跑法

INJURY-FREE
RUNNING



戴剑松 郑家轩◎著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

无伤跑法 / 戴剑松, 郑家轩著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.12 (2018.12重印)
(慧跑无伤跑法系列)
ISBN 978-7-115-49551-8

I. ①无… II. ①戴… ②郑… 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(2018)第227377号

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

近年来, 跑步引发了全民运动的热潮, 成为大众参与度最高的运动之一。然而, 除了健康、积极的生活方式, 跑步给人们带来的还有挥之不去的伤痛。如何跑步才能不受伤?

本书由慧跑联合创始人戴剑松、郑家轩倾心创作, 是慧跑3年多以来针对中国跑者的跑步研究与实践的结晶。本书以普通大众能看得懂的语言, 图文并茂地讲解了科学、靠谱的跑步知识与技能, 为读者提供了可循证、体系化的无伤跑步解决方案。本书从跑步的基础知识与技能入手, 分别介绍了跑前热身、跑后拉伸的正确做法, 以及什么才是合理的跑姿, 跑者的柔韧性、力量训练该如何做, 跑后如何恢复, 适合跑者的营养方案和如何跑步减肥最有效等跑者最关注的问题。此外, 书中还提供了马拉松赛前、赛中、赛后的详细的全流程参赛指导。

本书使用了328幅专业跑步教练真人实拍图片, 并配有16集针对跑者的体能、康复训练视频, 适合已具有初步跑步经验, 需要提升自我、渴望学习科学跑步知识与技能的进阶跑者阅读, 同时也兼顾了部分入门跑者和高级跑者的阅读需求。

◆ 著 戴剑松 郑家轩

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>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 16.75

2018年12月第1版

字数: 346千字

2018年12月北京第2次印刷

定价: 88.00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

说起跑步，人们总会想起在奥林匹亚阿尔菲斯河岸岩壁上刻的一段名言：“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！”如今在中国，跑步已成为发展最快、大众参与度最高、最受社会关注的运动之一，马拉松的火爆也代表着大众跑步潮流的兴起。

然而，当人们开始投入跑步运动时，通常会有两种情况出现。一种是认为跑步很简单，人人天生会跑，不需要学习，顺其自然；另一种是在具备一定的跑步经验后，盲目追求速度，过度追捧马拉松，缺乏科学跑步与训练的基本理念和方法，由此带来一系列问题，如减肥失败、伤痛高发、练得辛苦却进步缓慢等。

我的同仁戴剑松老师长期从事运动科学的教学和研究工作，具有丰富的指导高水平运动员体能训练和运动康复的实践经验，特别是近几年来又着力在大众跑步方面开展了探索研究，并将成果服务于社会，向大众传播科学的跑步知识、方法、技能，逐步构建起一整套适合大众跑步的专业体系，帮助大众实现科学、持久、健康地奔跑。

时下伴随跑步运动的兴起，跑步图书也越来越多，主要有两类：一类是以讲述情怀和“鸡汤”为主，另一类是从国外引进的。而对跑步深入研究的专业性、全面性、本土化、通俗化的著作则凤毛麟角。本书可以说是国内第一本由专业团队在深耕多年的基础上，紧紧抓住大众跑步的“痛点”，以理论为依据，以实操为重点，用授之以渔的方式和方法，用国人习惯的思维表达形式呈现的作品，是跑步知识、方法、技能的“干货”大全，令人耳目一新。这是一本上佳的、特别接地气的跑步著作，更是广大跑者科学跑步的“及时雨”和行动指南。

当前，我国正在大力推进“健康中国”宏伟蓝图的实现。开展全民健身运动，既是蓝图建设的重要内涵，也应是大众的自觉行为和生活方式。要想使体育运动真正成为强身健体、提高国民健康水平的基础和保障，就需要像戴剑松老师及他的团队这样的研究者，努力为大众传道、授业、解惑。我相信本书的出版可以达到这种效果。



中国生理学会体适能研究专业委员会主任委员
江苏省康复医学会运动康复专业委员会主任委员
南京体育学院运动健康科学系党总支书记/系主任、教授

推荐序二

P R E F A C E ●

2016年4月，我在法国一个海湾小镇跑一场177公里的越野赛事。“你哪里不舒服吗？”我刚深深呼出一口气，就有医疗志愿者过来问我身体是否需要适当检查和处理。我注意到一个很特别的现象，在沿途及终点的每个检查点，最大的空间都是留给恢复师、治疗师和需要适当治疗的选手使用的，比给路过或者短暂休息的选手的空间还要大一些，而在当时，国内注重AED（“自动体外除颤器”的英文缩写，现更多指的是一种急救新观念）的赛事是很少的。

确实如此，要抓重点——跑步中最常见的伤痛。专业而及时的治疗会让选手们坚持得更远。

我清楚地记得，2013年我参加智利阿塔卡玛极地长征之前一个月时，髂胫束伤痛仍未恢复所带来的恐惧，以及2014年参加八百流沙赛测线赛前两个月时，足底筋膜炎仍然肆虐所带来的恐惧。遗憾的是，那个时候还没有与戴剑松教授相识，顾晓明先生也才刚刚开始慧跑的创业，我只能在担忧中自学和到处找医生。

感谢戴剑松教授和顾晓明先生多年的坚持，让中国的广大跑友在预防、治疗跑步损伤方面深深获益。无论是从预防还是治疗，或者是从跑步训练本身，我本人都获益颇多。

我跑过众多六大洲百公里以上的越野赛事，其中大多是250公里的赛事，也有400公里的赛事。在做赛前训练时，我深知无伤训练的重要性。无伤跑让我一路向上，达到完赛目标。

再次感谢戴剑松教授、家轩和晓明先生，他们集多年理论研究和实践，推出《无伤跑法》一书。我对此充满期待。



东软集团副总裁

八百流沙极限赛联合创始人

珠峰135英里超级越野赛发起人

极地长征全球四大荒漠挑战赛第一个完赛的中国选手

专家力荐

对于跑步这件事，“快”的反义词永远不是“慢”，而是“伤”。《无伤跑法》这本书极其扎实和诚恳，将跑者们最关心的问题一一列出，解答融合了科学、实验与实践，全是干货，行文完全符合中国人的阅读习惯。这是一本认真为中国跑者服务的佳作。必读。

陈明 《跑者世界》(*Runner's World*) 杂志主编

很高兴看到戴老师这本书的问世。做跑步这些年来，看到很多跑友因为不科学的训练方法或不重视营养、恢复手段而受伤，我非常痛心，一直在想应该有一本不那么心灵鸡汤、不那么鼓吹跑步治疗百病的权威图书来正本清源，告诉跑者怎样延长运动寿命和无伤愉快地享受运动带来的快乐。经常听人说，幸福有两种：一种是来源于比较，这种物质性的幸福感短暂而不持久；另一种是不要比较，去除自我中心，这才是真正的幸福。跑步应更偏重于后者，不要执着于速度和超越了谁，我们不可能成为基普乔格，但是我们可以健康愉快地跑到100岁，而这个也更吸引我。推荐大家认真阅读本书，无伤、无痛、科学地跑下去。

梁峰 悦跑圈创始人

跑步多年，很多时候自己也会去读一些关于如何跑或如何恢复的书。《无伤跑法》这本书值得大家静心去读，从选择装备到开始跑步，再到如何健康跑，这本书都说得很中肯，无伤健康地跑步需要建立在科学训练的基础上，循序渐进地达成，无法一蹴而就。科学、自律、坚持才是通往成功道路的必经之路，而无伤才是对身体满意的答复。

李子成 中国马拉松大满贯男子竞技组冠军

跑步不仅是一项健身运动，更是一种阳光积极的生活方式，一种热爱健康的心灵归宿。当越来越多的人加入长跑行列，我希望大家能够意识到，跑步时纵然可以追求快，但其实这是普通跑者不应过于在意的事情，实现健康、无伤、持久地奔跑才应该是跑者的共同目标。我看过本书后，认为这是近年来跑步图书中的佳作，它以浅显的道理、科学的分析、具体可操作的方法，呈现给大众跑者如何才能实现科学无伤跑步，希望跑者能够认真阅读。

毛大庆 优客工场创始人兼董事长

我在十多年前发起的玄奘之路商学院戈壁挑战赛，如今大概算得上是国内竞争颇为激烈的业余赛事了。作为这个赛事的发起人，看着越来越多的创业者、企业家开始奔跑，我在欣喜之余，最担心的事就是运动损伤，因为这是一群最认真、最“较劲儿”的跑者。因此，我极力推荐《无伤跑法》这本书。奔跑应该是一种幸福，它不应该给我们留下伤痛。无伤跑法，是跑者对自己、对家庭、对社会应该承担的责任。

曲向东 行知探索创始人

近年来，在全民健身政策的推动下，跑步产业持续火爆。马拉松参赛人数逐年增加，各种马拉松、路跑赛事数量飞速增长，跑步APP、跑步训练营等平台上用户的活跃性也极高。跑步俨然已经成为一种时尚。但是如何正确、科学地跑步？如何在跑步中避免受伤？《无伤跑法》这本书会解决你所有的疑问。

申波 咕咚创始人

如果你只是想遛遛腿，那么随你怎么跑。而如果你是想把跑步当成一种健康的生活方式，那么跑步就绝不是一件简单的事。这并不是说你需要参加什么比赛，而是仅仅指健康、有效果地跑步。要想跑得更好、更快、更健康，必须科学、系统地学习跑步知识，这才是实现安全跑步和自我提升的基础。这本书，可以助你解决这些问题。

珊瑚 中国女子越野跑第一人

我觉得这本书最合适的书名应该是《你一直想知道却又不好意思问的关于跑步的知识大全》。不好意思问或者难以启齿的原因有二：一是你觉得这些问题太初级、太幼稚了；二是你根本不知道向谁问。好吧，这本书，就是一个可以回答你几乎所有跑步问题的万能的朋友。

谭杰 国家体育总局新体育网专职编委

本书全方位、多角度地对跑步运动进行了解析。运动带给我们的应该是健康而不是伤害，但当下我们很容易在运动中迷失方向，走向极端，导致伤病。从最基础的跑步姿势到装备的选择，乃至热身、拉伸等点滴细节，本书都给予了正确且科学的梳理。一个正确的方法，将引导我们走向一个正确的方向，拥有一个健康的生活方式。了解并掌握书中的内容，一生快乐、健康跑步。

王丽萍 悉尼奥运会女子20公里竞走冠军

“全民健身”这一概念的出现已有近四十年，在这期间国家体育产业飞速发展，全民健身基础设施不断完善，赛事活动日趋丰富。跑步无疑是最受大众青睐的健身项目，但跑步造成的运动损伤在所难免。没有专业教练员、科研人员、医生团队“保驾护航”，大众跑者更需要掌握科学、正确的方法，最大限度地学会自我保护，避免运动损伤的发生。慧跑推出的“无伤跑法系列”，填补了这个领域的空白。

熊伟 江苏省体育局群体处处长

路跑运动的兴起激发了大众对跑步知识、技能学习的渴望，但良莠不齐的各类知识要么使大众跑者难以分辨，要么对他们造成很大的困扰，甚至最终使他们因伤病而放弃跑步。本书是由专业团队在深耕多年的基础上，所撰写的专业、科学的跑步知识和实用技能大全，并且以中国人习惯的思维表达方式呈现出来。相信本书能够帮助更多的跑者实现健康、持久、无伤奔跑。

杨国庆 南京体育学院院长

(以上推荐语按推荐人的姓氏音序排列)

作为一名运动科学研究者和运动爱好者，多年的教学、研究及实践，让我深深地热爱我所从事的工作——对运动展开深度探索。回顾自己以往的工作，无外乎聚焦于竞技体育与大众健身两大领域。在竞技领域，我一直从事高水平运动员体能训练与运动康复工作，常年与一线运动员摸爬滚打在一起，服务过包括奥运冠军在内的众多专业运动员。一方面，从运动员身上我学到了很多；另一方面，也让我不仅懂理论，更能动手实践。这是我服务运动员所获得的最为宝贵的人生财富。在大众健身领域，我主要从事教学、研究和科普工作，将自己所学的科学运动理念、知识和技能更多地服务大众，造福社会。

2013年和2014年，我已经留意到跑步运动开始呈现火爆之势，一个很明显的特征是马路上、公园里跑步的人越来越多；一些热门马拉松比赛报名报不上，需要抽签决定参赛名额，而这在之前是不可想象的。2014年年底，机缘巧合，我结识了一群热爱跑步的朋友，这其中也包括后来一起创立慧跑的CEO顾晓明先生和总教练郑家轩先生。当时的场景至今令人印象深刻。而让我颇感惊讶的是，就是这样一群跑者，伤痛发生率高得惊人，几乎每个人都受过伤或者正在经历伤痛，我用已有的运动科学和运动康复知识为大家做了一次讲座，大家恍然大悟，原来运动还有那么多窍门，原来运动也是一门科学，蛮干不仅不能带来健康，还会导致伤痛。

自此，为大众提供科学跑步知识与服务，就成为慧跑的使命。因为我们看到随着大众跑步运动的兴起，伤痛正在成为跑者跑步路上最大的敌人和障碍。国外文献研究显示，跑者伤痛发生率从19%到79%不等。而针对中国跑者的调查也显示，跑者伤痛发生率高达85%。一项看似简单、最容易上手、随时随地可以开展的大众运动，为什么会有如此高的伤痛发生率，引发了我们的深思。从事运动科学的我有责任、有义务去分析和研究这个问题，并且通过持续不断地传播科学的跑步知识，来提升大众的科学跑步素养，让大众掌握跑步技能，从而实现科学、持久、无伤地奔跑。科学和无伤容易理解，这里的持久并不是说跑马拉松或者跑几个小时，而是希望大家可以健康无伤地一直跑下去，跑一辈子，将积极健康的生活方式进行到底。

说起跑步的好处，可谓不胜枚举：有效减肥；提高心肺功能，从而帮助你长时间有效地工作而不会过度疲劳；预防肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等这些严重危

害健康的慢性疾病；缓解伏案久坐带来的颈肩腰腿不适；消除焦虑和抑郁这两种最常见的不良情绪，改善心理健康和减压；有利于骨骼、关节、肌肉健康；改善睡眠质量等。这些都是跑步的生物学作用。另外，跑步除了带来健康，还能让你更有毅力，结识更多志同道合的朋友，并充满成就感（例如完成一场马拉松比赛）。通过坚持跑步，最终会成为一个对自己和他人负责，并且积极上进、拥有健康生活方式的人。

当然，跑步带给大众的上述益处都应当建立在科学无伤的基础之上，如果因为伤痛阻碍了你的跑步，那么跑步的益处恐怕也就无从谈起。为什么大众跑者在跑步过程中容易受到伤痛困扰？这看起来是一个并非三言两语就能说得清楚的话题。其实跑步过程中的急性受伤，例如崴脚、肌肉拉伤虽然有，却并不常见，绝大部分跑步伤痛都是慢性损伤，我们称之为“overuse injury”，中文翻译过来就是“过度使用”的意思。跑步是双脚腾空的运动，每一次着地，你都会受到地面的冲击力。如果只是跑几步，你不会受伤，因为这样的低频次、低强度的冲击力人体是完全可以承受的。但是，随着跑步时间和距离的延长，冲击力虽然仍是低强度的，却由于高频次运动，使冲击力不断累加，超出人体的承受能力或修复能力，从而可能引发伤痛。因此，一切伤痛，无论发生在膝关节、小腿，还是脚踝，都可以从运动生物力学上加以解释，可以说力学因素是导致伤痛的直接原因。除了直接原因，诱因或其他相关因素就很多了，例如体重较大、跑姿不佳、力量不足、柔韧性差、过量运动、下肢力线异常等，这些因素归根结底还是导致受力异常或者受力增加。

有跑者也许会问，马拉松运动员的跑量那么大，按照这个说法，应该受到积累性应力作用很大，很容易受伤啊。这个问题应该如何看待呢？首先，一些马拉松运动员，例如国际名将贝克勒也的确受到过伤病困扰。但总体而言，马拉松运动员跑得比大众多，伤痛却比大众少，因为合理的跑姿、良好的身体素质、科学的训练与恢复让他们可以承受大运动量的负荷。而大众往往在身体能力不足、缺乏足够科学知识的情况下，盲目跑步，这就容易造成伤痛高发。因此，可以说理念的混乱、知识的匮乏、技能的缺失是大众跑者面临的最主要的问题。我们的跑者离热情很近，但离科学较远。

经过几年的探索，我本人和慧跑团队，都已经深刻意识到在大众跑步运动蓬勃发展的今天，在“小白”跑者成长为成熟跑者的过程中，建立可循证的、科学的、面向大众

的跑步知识体系，并且将跑步知识体系内化、提炼为一整套适合大众的跑步方法，是当下国内跑步领域特别需要的，我们将这套跑步方法定义为“无伤跑法”。我们的初心就是要尽最大努力降低跑者的伤痛发生概率，赋能大众跑者，让他们一步步在知识掌握和技能学习中成长，最终实现科学、持久、无伤奔跑。

本书紧密围绕如何才能实现无伤奔跑而展开。你需要掌握必备的跑步知识与基本技能（如正确的跑前热身和跑后拉伸）；理解合理、轻盈、低冲击的跑姿是怎样的；学会如何加强力量，出现伤痛怎样才能有效康复；了解科学训练的基本原理和方法，掌握无伤参赛的方法和技能。这绝对是一本集“跑步干货”之大成的好书。内容体系化、翔实、科学、可循证、可操作，是本书区别于其他跑步书的最大特点。

回望我和我的团队在过去几年的工作，不由感慨万千。我们走过的每一步或许步子都不大，但每一步都特别扎实，我们所做的工作具有很强的创新性，我们的所作所为都是在为奔跑中国、健康中国添砖加瓦。本书作为一项重要的成果，集中体现了我和我的团队的智慧，我们无愧于自己的初心。在此，我想感谢许多人。感谢慧跑CEO顾晓明先生和总教练郑家轩先生，我们三个人的组合战斗力非常强；感谢凌东胜先生、童宁先生、洪翔先生、刘胜先生、李淑君女士、俞慧洵女士、张爱娟女士等众多企业家一直以来对慧跑的支持和厚爱；感谢顾忠科老师对本书的特别帮助，他是本书图片和视频的拍摄者；感谢徐凯老师、杨旭晨老师、彭勇老师，以及我的学生孙蕃、赵华伟、蒋新月、陈钢锐对本书内容的贡献；感谢我的学生王沛珣参与本书的整理工作；感谢顾怡雯教练出境担任本书的模特，同时一并感谢中长跑运动员王田参与本书跑姿章节的拍摄工作；感谢中长跑训练专家陈野对本书的指正；感谢我的家人尤其是我的太太对我工作的默默支持；感谢众多业内大咖撰写书评，推荐本书；感谢国家体育总局将本人主持的《科学跑步内容平台的建设与推广》项目立项为2017年科学健身指导内容重点项目；感谢江苏省运动与健康工程协同创新中心的大力支持；感谢所有曾经和正在帮助慧跑的人。因为有你们，慧跑一直在路上！

戴剑松

2018年10月31日于南京

目 录

CONTENTS

第一章 无伤奔跑的基础知识与技能

- | | | |
|------|------------------------|----|
| 第一节 | 为了健康，每周最低跑量应该是多少 | 15 |
| 第二节 | 跑步时该如何呼吸 | 18 |
| 第三节 | 晨跑的真相 | 20 |
| 第四节 | 夜跑的真相 | 23 |
| 第五节 | 跑前不要再用这套错误的热身方法 | 26 |
| 第六节 | 正确的跑前热身该怎么做 | 29 |
| 第七节 | 规范的跑后拉伸究竟应该怎样做 | 32 |
| 第八节 | 一种物美价廉又好用的放松神器，如何选择和使用 | 39 |
| 第九节 | 跑步时为什么会岔气 | 46 |
| 第十节 | 跑者如何选择跑鞋 | 47 |
| 第十一节 | 高大上的压缩装备能帮助你跑得更快吗 | 54 |

第二章 轻盈奔跑的关键——跑姿

- | | | |
|-----|----------------|----|
| 第一节 | 脚后跟着地还是前脚掌着地 | 59 |
| 第二节 | 跑姿是一成不变的吗 | 69 |
| 第三节 | 8种错误跑姿 | 76 |
| 第四节 | 最伤膝的错误跑姿，你应该避免 | 77 |
| 第五节 | 哈佛大学的研究：越轻盈越无伤 | 80 |

第三章 无伤奔跑的基础——跑者力量训练

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 第一节 | 跑者需要训练上肢力量吗 | 83 |
| 第二节 | 明明是用腿跑步，为什么还要练核心 | 86 |
| 第三节 | 跑者如何练下肢力量——从一般到专项 | 94 |
| 第四节 | 跑步稳定的关键肌肉——臀中肌 | 101 |

第五节	跑者的小腿训练为何如此重要	105
第六节	跑者必做的5个爆发力训练	108
第七节	如何才能跑得稳健还不受伤：跑者容易忽视的深层 小肌肉训练	112
第八节	跑步会掉肌肉吗？跑者需要怎样的肌肉	115

第四章 科学训练实现无伤奔跑

第一节	跑太快是跑者的通病	119
第二节	为什么LSD之后再几次冲刺跑就完美了	122
第三节	突破瓶颈的关键——抗乳酸跑	124
第四节	提升配速的关键——间歇跑	126
第五节	MAF180训练	128
第六节	亚索800：高水平跑者必做的顶级训练	129
第七节	试试大名鼎鼎的法特莱克跑	132
第八节	日本跑者进步神速的秘诀	134
第九节	跑步造就最强心脏——跑者心率在训练中的应用	137
第十节	跑者如何评估耐力	145

第五章 没有伤痛才能轻盈奔跑

第一节	跑步百利唯伤膝？科学研究给出定论	157
第二节	跑者不要盲目挑战极限——信封效应会毁掉你	158
第三节	跑步总受伤，可能是因为不够“软”	160
第四节	一个动作预测你的跑步受伤风险	166
第五节	跑者膝前痛：从治标到治本	169
第六节	彻底解决跑步引起的膝外侧痛	176

第七节	处理跑步引发的膝内侧疼痛	181
第八节	没被了解过的膝后疼痛	183
第九节	为什么跑步小腿会痛——胫骨内侧应力综合征完全康复方案	187
第十节	跟腱疼痛完整解决方案	191
第十一节	一网打尽足底痛——来自美国物理治疗协会的权威治疗指南	195
第十二节	崴脚最全恢复指南	199
第十三节	跑者腿上的肌肉效贴布是否有用	204
第十四节	跑者应当警惕长期高强度跑步可能对心脏的负面影响	205

第六章 跑者的合理营养

第一节	跑者能从《中国居民膳食指南》中学到什么	209
第二节	这些食物的能量高，跑10千米才能消耗	214
第三节	跑者应该如何补水	219
第四节	对于跑者而言，蛋白质不如糖重要吗	222
第五节	正是那些似有似无的脂肪害了你	226
第六节	跑者如何选择水果	228

第七章 人人关心的话题——如何跑步减肥

第一节	更科学才能更持久——献给减肥路上的小白	231
第二节	一次需要跑多久才可以减肥	234
第三节	跑步与控制饮食，哪个更重要	238
第四节	高强度间歇运动减肥效果更好吗	241
第五节	跑多远才能消耗0.5千克脂肪	244

第八章 如何健康无伤地参加一场马拉松比赛

第一节	如何判断自己的心脏能否承受马拉松	247
第二节	大众跑者是否需要赛前减量训练	250
第三节	最详细的马拉松参赛指南：从赛前24小时到成功完赛	252
第四节	马拉松比赛顺利跑完的秘诀	255
第五节	马拉松比赛一路吃喝可以预防抽筋吗	258
第六节	最详尽的马拉松赛后恢复指南	261
第七节	马拉松比赛后需要做排酸跑吗	265
	在线视频访问说明	268

慧跑无伤跑法系列

无伤跑法

INJURY-FREE
RUNNING



戴剑松 郑家轩◎著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

无伤跑法 / 戴剑松, 郑家轩著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.12 (2018.12重印)
(慧跑无伤跑法系列)
ISBN 978-7-115-49551-8

I. ①无… II. ①戴… ②郑… 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(2018)第227377号

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

近年来, 跑步引发了全民运动的热潮, 成为大众参与度最高的运动之一。然而, 除了健康、积极的生活方式, 跑步给人们带来的还有挥之不去的伤痛。如何跑步才能不受伤?

本书由慧跑联合创始人戴剑松、郑家轩倾心创作, 是慧跑3年多以来针对中国跑者的跑步研究与实践的结晶。本书以普通大众能看得懂的语言, 图文并茂地讲解了科学、靠谱的跑步知识与技能, 为读者提供了可循证、体系化的无伤跑步解决方案。本书从跑步的基础知识与技能入手, 分别介绍了跑前热身、跑后拉伸的正确做法, 以及什么才是合理的跑姿, 跑者的柔韧性、力量训练该如何做, 跑后如何恢复, 适合跑者的营养方案 and 如何跑步减肥最有效等跑者最关注的问题。此外, 书中还提供了马拉松赛前、赛中、赛后的详细的全流程参赛指导。

本书使用了328幅专业跑步教练真人实拍图片, 并配有16集针对跑者的体能、康复训练视频, 适合已具有初步跑步经验, 需要提升自我、渴望学习科学跑步知识与技能的进阶跑者阅读, 同时也兼顾了部分入门跑者和高级跑者的阅读需求。

-
- ◆ 著 戴剑松 郑家轩
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>
北京缤索印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.75 2018年12月第1版
字数: 346千字 2018年12月北京第2次印刷
-

定价: 88.00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

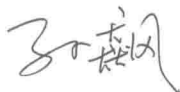
说起跑步，人们总会想起在奥林匹亚阿尔菲斯河岸岩壁上刻的一段名言：“如果你想聪明，跑步吧！如果你想强壮，跑步吧！如果你想健康，跑步吧！”如今在中国，跑步已成为发展最快、大众参与度最高、最受社会关注的运动之一，马拉松的火爆也代表着大众跑步潮流的兴起。

然而，当人们开始投入跑步运动时，通常会有两种情况出现。一种是认为跑步很简单，人人天生会跑，不需要学习，顺其自然；另一种是在具备一定的跑步经验后，盲目追求速度，过度追捧马拉松，缺乏科学跑步与训练的基本理念和方法，由此带来一系列问题，如减肥失败、伤痛高发、练得辛苦却进步缓慢等。

我的同仁戴剑松老师长期从事运动科学的教学和研究工作，具有丰富的指导高水平运动员体能训练和运动康复的实践经验，特别是近几年来又着力在大众跑步方面开展了探索研究，并将成果服务于社会，向大众传播科学的跑步知识、方法、技能，逐步构建起一整套适合大众跑步的专业体系，帮助大众实现科学、持久、健康地奔跑。

时下伴随跑步运动的兴起，跑步图书也越来越多，主要有两类：一类是以讲述情怀和“鸡汤”为主，另一类是从国外引进的。而对跑步深入研究的专业性、全面性、本土化、通俗化的著作则凤毛麟角。本书可以说是国内第一本由专业团队在深耕多年的基础上，紧紧抓住大众跑步的“痛点”，以理论为依据，以实操为重点，用授之以渔的方式和方法，用国人习惯的思维表达形式呈现的作品，是跑步知识、方法、技能的“干货”大全，令人耳目一新。这是一本上佳的、特别接地气的跑步著作，更是广大跑者科学跑步的“及时雨”和行动指南。

当前，我国正在大力推进“健康中国”宏伟蓝图的实现。开展全民健身运动，既是蓝图建设的重要内涵，也应是大众的自觉行为和生活方式。要想使体育运动真正成为强身健体、提高国民健康水平的基础和保障，就需要像戴剑松老师及他的团队这样的研究者，努力为广大传道、授业、解惑。我相信本书的出版可以达到这种效果。



中国生理学会体适能研究专业委员会主任委员
江苏省康复医学会运动康复专业委员会主任委员
南京体育学院运动健康科学系党总支书记/系主任、教授