

完全图解版

# 躯干跑步法

顶尖教练帮你改善跑姿、减少伤病

[韩]金哲彦 著  
肖 潇 译



完全图解版

# 躯干跑步法

顶尖教练帮你改善跑姿、减少伤病



[韩]金哲彦 著  
肖 潇 译

Body Core Running



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

躯干跑步法：顶尖教练帮你改善跑姿、减少伤病 / ( 韩 ) 金哲彦著；肖潇译.  
—北京：北京联合出版公司，2016.9

ISBN 978-7-5502-7944-5

I . ① 躯… II . ① 金…② 肖… III . ① 健身跑—基本知识 IV . ① G806  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2016 ) 第 138022 号

《TAIKAN RANNINGU》

© Kin Tetsuhiko 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.  
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书简体字中文版由日本讲谈社正式授权银杏树下 ( 北京 ) 图书有限责任公司出版  
发行，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

版权登记号：01-2016-3432

## 躯干跑步法

著 者：[韩]金哲彦

译 者：肖 潇

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

责任编辑：李 伟

特约编辑：徐 娇

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·张静涵

摄 影：林桂多 米泽耕

模 特：蒲生麻由

插 图：大泽裕 松见文弥

造 型：齐藤节子 ( MAKE-UP ROOM )

策 划：江口知子

服 装：Reebok Japan

---

北京联合出版公司出版

( 北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088 )

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 118 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 3.5 印张 插页 6

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-7944-5

定价：36.00 元

---

后浪出版咨询(北京)有限责任公司

常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

# 激发轻松跑步的力量吧

序言

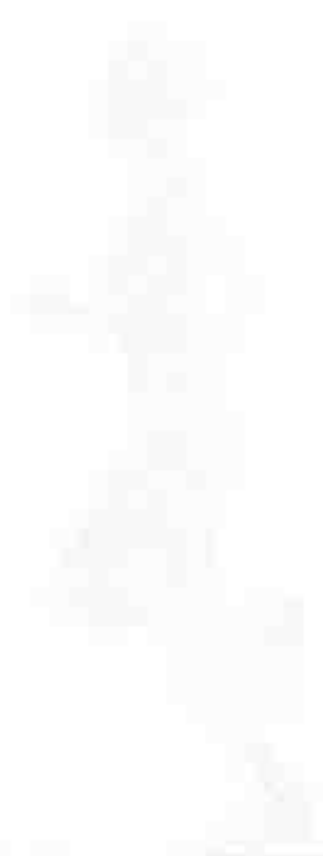
Prologue

以2007年的东京马拉松等事件为契机，很多人开始注意到“跑步”这件事。在此之前，“跑步=折磨”这样的观念根深蒂固，而现在，情况正在悄然发生变化。

很多人开始意识到，即便是小时候完全不擅长跑步的人也能够享受跑步的乐趣，并且通过跑步，可以进一步提高自己的健康水平。从促进人们身心健康水平的角度来讲，跑步热潮的出现对于我们国家来说应该是一件值得热烈欢迎的文化现象。

然而，在这样的跑步热潮当中，也存在着不可忽视的问题。其中很重要的一点就是，大家好不容易意识到了跑步的好处，却由于没有掌握正确的跑步方法，导致了运动损伤。受到伤病困扰的业余跑步爱好者在跑友圈占了相当





大的比例。

究其原因，我们可以看到，在日本的学校教育中，并没有教给学生跑步的方法。这大概是由于大家普遍认为“跑”是一个自然而然的动作，“没什么可教的”。其实，这样的想法是错误的。世界上的确存在着如何正确跑步的方法。

如果了解了正确的跑步方法，人人都可以像顶尖选手那样，在充分发挥身体机能的同时姿态优美地进行跑步。不仅如此，采用正确的姿势跑步，还能够提升减肥的效果，在消耗同样体力的情况下，会自然而然地提高跑步成绩。正确的跑步姿势所带来的效果是非常有吸引力的。

掌握正确姿势的关键词是“躯干”。所谓躯干，指的是身体的胴体部分。胴体部分聚集了发挥重要作用的肌肉和内脏，而通过最大限度地发挥这部分身体的作用来进行跑步的技术，就是“躯干跑步法”。只有强调“躯干”

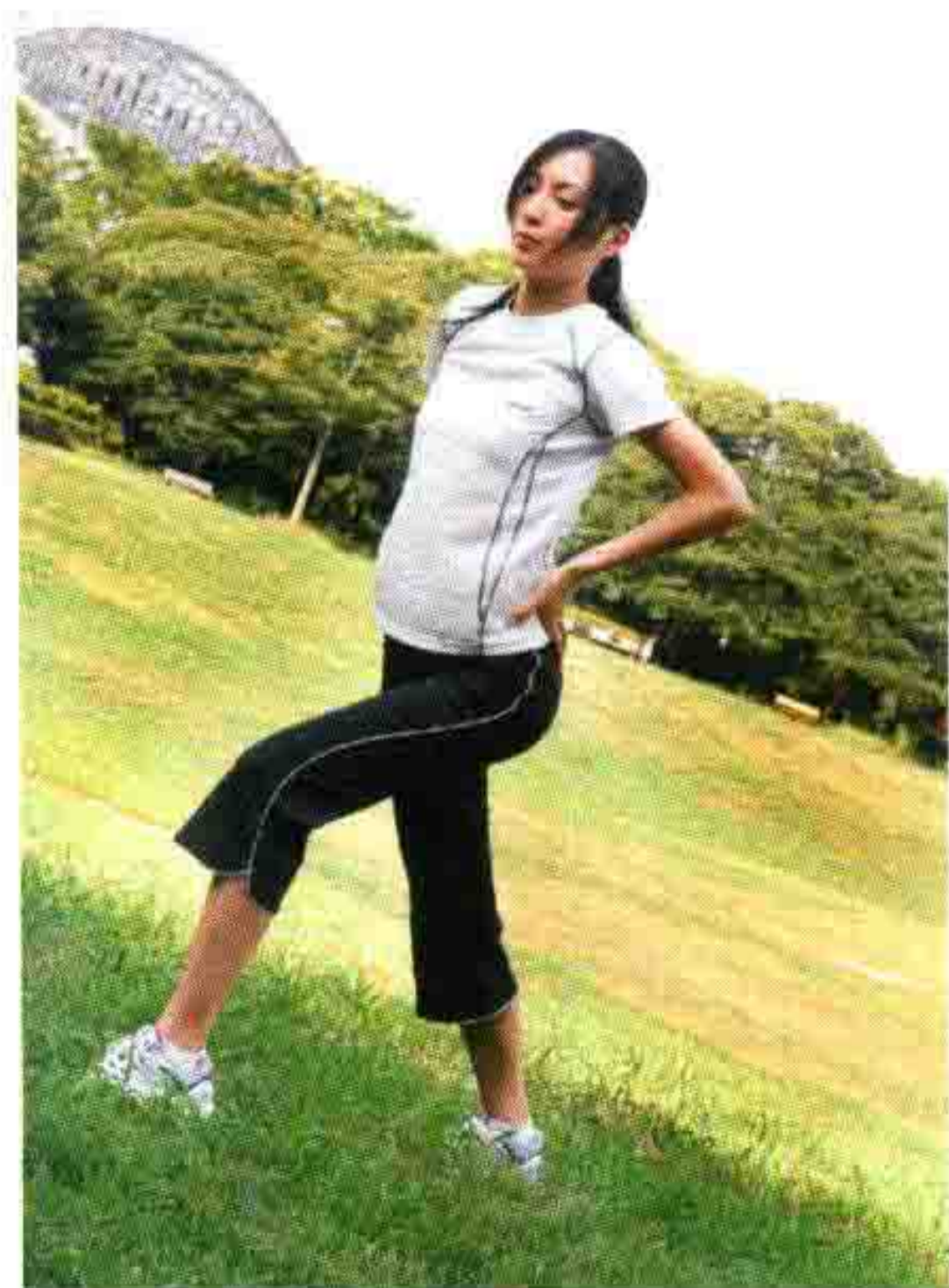


的跑步姿势才是正确的跑步法。

然而遗憾的是，环顾周围，在普通跑步爱好者当中，能够充分运用躯干进行跑步的人数尚不足两成。但是请不要就此放弃。只要认真阅读本书，进行“躯干练习”，就能够唤醒沉睡中的身体，体会到一种仿佛回到原始状态似的快感。如果能充分理解的话，任何人都能掌握“躯干跑步法”。

“躯干跑步法”是利用“重力”这一自然法则来进行跑步的方法。重力是会作用于地球上所有物体的力，而人类的身体当然也属于地球上所有物体其中的一个。在人的身体里面存在着一种叫作“重心”的东西。为了使物体的移动更有效率，巧妙地移动重心是最合适的办法。

此外，在关注跑步的基础上，还必须要考虑人类的身体构造。身体是以躯干为中心，头、手臂、腿等器官相互关联着进行活动的。当我们把躯干看作身体构造的中心时，看似结构复杂的人类身体就会变得简单很多。



# Prologue

“躯干跑步法”充分利用了人跑步时的每一步从地面获得的反作用力，也就是着地的瞬间躯干的肌肉从地面上获得的巨大能量。并且，通过身体重心略微前倾将这种能量转化为推进力。请仔细观察电视上那些顶尖选手的跑步姿势，你会发现，他们无一例外都是用这种姿势来跑步的。

本书内容是“什么是正确的跑步方法”这一问题的答案之一，同时也是我迄今为止实践的理论的总结。作为已经指导过大量业余跑步爱好者的专业跑步教练，我希望“躯干跑步法”不仅能被业余跑步爱好者知晓，而且能让所有人有所了解，并从中获益。

啰唆的话到此为止。请深吸一口气，开始第一章的阅读吧。

金哲彦



# 躯干跑步法

## 目 录



序 言 激发轻松跑步的力量吧	2
<b>第 1 章 什么是躯干跑步法?</b>	<b>1</b>
首先,来比较两种跑步方法	2
顶尖选手的跑步秘诀“躯干”是什么?	4
原来如此!运用躯干就能轻松跑步!	6
躯干跑步法让跑步变得更有趣	8
测试一下自己的躯干力吧	10
躯干关键词 ①丹田	16
②肩胛骨	18
③骨盆	20
<b>COLUMN</b> 科学证实躯干跑步法的巨大优点	22
<b>第 2 章 唤醒躯干吧</b>	<b>23</b>
开启躯干肌肉的开关——躯干训练	24
躯干训练 5 个心得	26
通过躯干训练锻炼这些肌肉	28
躯干训练的 9 个步骤	30
STEP ① 基本姿势	31
STEP ② 大腿前侧肌肉训练	32
STEP ③ 大腿后侧肌肉训练	34
STEP ④ 转体训练	36





STEP ⑤ 摆臂训练.....	38
STEP ⑥ 踏步训练.....	40
STEP ⑦ 腰部抬起训练.....	42
STEP ⑧ 腹肌训练.....	44
STEP ⑨ 腿部抬起训练.....	46
在日常生活中锻炼躯干.....	48
① 芭蕾站姿.....	49
② 用躯干站立.....	50
③ 利用骨盆走路.....	51
④ 利用骨盆上台阶.....	52
⑤ 运用躯干的坐姿.....	53
<b>COLUMN</b> 控制了躯干，就控制了跑步!.....	54
<b>第3章 躯干跑步法实践篇1 运用躯干站立、走路.....</b>	<b>57</b>
运用躯干站立①运用躯干，获得正确的站姿.....	58
②确认重心的位置.....	60
运用躯干走路①保持正确的姿势，试着走一走.....	62
②运用躯干行走时需要注意的要点.....	64
③矫正走路时的坏习惯.....	66
<b>COLUMN</b> “四肢行走”，帮你抓住运用躯干活动的感觉.....	68



<b>第4章 躯干跑步法实践篇2 运用躯干跑步</b>	<b>69</b>
运用躯干跑步①运用躯干跑步，跑得更快、更轻松	70
②这是运用躯干跑步的理想状态	72
③开启躯干肌肉的开关，开始跑步吧	74
④姿势的起点“摆臂”	76
⑤激发跑步力量的关键“骨盆”	78
⑥保证重心顺畅移动最重要的步骤“着地”	80
⑦长时间跑步导致躯干姿势不正确	82
如果感觉到不适，就试试这个呼吸法吧！	87
<b>COLUMN</b> 选择符合躯干力的鞋子	88
<b>COLUMN</b> 当下流行的训练也是以锻炼躯干为目的的	90
<b>第5章 通过躯干训练，跑步变得更有趣</b>	<b>91</b>
3个月挑战全程马拉松	92
躯干跑步法体验谈	96
躯干跑步法 Q&A	98
后记 给读者朋友们的鼓励	102
附录 躯干训练	
3个月的训练计划表	

# 第1章

# 什么是 躯干跑步法？

所谓“躯干跑步法”，是我在30年时间里作为选手和教练，潜心研究出来的跑步方法。通过对其进行实践，任何人都可以比原来跑得更快、更轻松！

# 首先，来比较两种跑步方法

方法之间存在的差别。在阅读了第一章到第5章之后，请再来看看这两组照片，试着找出其中的差别吧。则利用了躯干跑步，这是一种让人跑很久也很难觉得疲劳的跑步方法。在本书中，我会清晰地为大家讲解两种上图照片中的跑姿是很常见的，这是一种让人很快就会感到疲劳的跑步方法。而在下图的照片中，



## 常见的跑步姿势 (只用腿跑步)



## 利用了躯干的理想跑步姿势 (躯干跑步法)



# 顶尖选手的 跑步秘诀“躯干” 是什么？

顶尖选手  
是在用躯干跑步！

“躯干”这个词在日常生活中恐怕并不常被提到。但实际上，它确实是包括跑步在内的所有身体活动的重要关键词。

所谓躯干，简而言之，就是胴体。请把身体想象成一棵大树，胴体就相当于树干，手臂、腿、手指、脚趾等就相当于树枝。从字面来看，躯干就是躯体的主干，在那里聚集着跑步时发挥重要作用的骨盆和背部、腹部、臀部等处的肌肉。

身体的“树干”和手臂、腿等“树枝”部分的主要差别来自存在于这些部位的肌肉的大小和功能。很明显，与手臂和腿部的肌肉相比，背

部和腹部的肌肉块头更大，而肌肉块头大，就意味着从这里能够产生更大的力量。

换句话说，躯干是力量之源。虽然我们很容易只用腿和手臂进行活动，但实际上，如果能利用好躯干的话，就能够跑得更轻松。顶尖选手都是在用躯干进行跑步。

我们在站起、坐下这些动作当中，都使用到了躯干的肌肉。然而，由于日常生活中身体活动的机会减少了，因此躯干并不能得到充分的活动，而且肌肉可能会出现偏移，导致躯干不能平衡地活动。

如果能唤醒沉睡的躯干，你也能够像顶尖选手一样充满力量、轻松地跑步。请记住，一定要唤醒自己的躯干。



## 所谓躯干 就是身体的“树干”

用四边形围起来的部分就是躯干。  
如何使用这个部位，是跑步的关键。

# 原来如此! 运用躯干 就能轻松跑步!

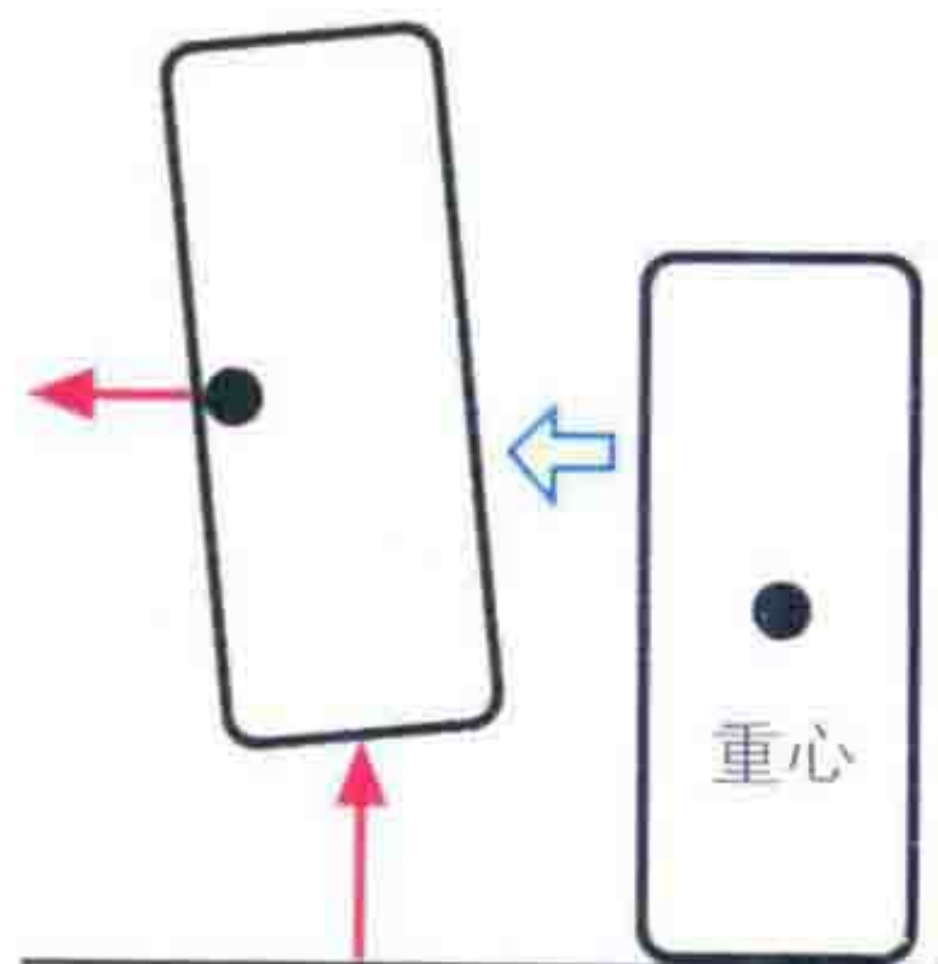
## 跑步原来 是这么回事!

很多人在跑步时都是在用两条腿搬运躯干。但实际上，这是大错特错的。如果心里想着向前搬运躯干的话，跑步时就会变得步伐沉重。

让我们试着思考一下“跑步”这件事。如果能给身体装上轮子的话，只要推一下就能往前走了，但问题是，我们的身体上并没有轮子可以用。因此，虽然看上去好像是应该用腿的力量将躯干向前搬运，但实际上存在着效率更高、更轻松的跑步方法。这就是“躯干跑步法”。

它的原理非常简单。假设有一个物体，它的重心是位于前部的。那么，如果这个物体弹起来，结果会怎样呢？在弹起来的瞬间，由于物体

的重心位于前方，因此它会在空中前进，然后着地。然后再继续弹起来向前行进，着地，重复上述动作的同时逐渐前行。（参考下方插图）在“躯干跑步法”当中，通过躯干的肌肉用力，人从头到脚都位于一条线上，（参考下一页下方的插图）笔直地着地。着地时越笔直，来自地面的反作用力就越大，进而会转化为推进力。为了使重心靠前，可以让身体和骨盆稍稍前倾，之后的事情交给惯性就好了。这样就能跑得特别轻松。







## 只用腿跑步

跑步时上下半身各自为政。这样的话，无论怎样摆臂和抬腿，都无法高效地将身体向前搬运。膝盖和腰部等部位的负担还会加重。



## 躯干跑步法

着地时上半身笔直地位于腿部上方，要点是从头到脚都在一条线上。重心稍稍靠前。这样能够跑得很轻松。