

肯·鲍勃·萨克斯顿是真正的赤足跑大师!

——克里斯托弗·麦克杜格尔(畅销书《天生就会跑》作者)

悦动力空间  
跑步训练

# 赤足跑步法 完全指南

科学训练 避免受伤 提高表现

[美] 肯·鲍勃·萨克斯顿(Ken Bob Saxton) 罗伊·M. 华莱士(Roy M. Wallack) / 著

潘蔚琳 乔帅 / 译



**Barefoot Running  
Step by Step**



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 赤足跑步法 完全指南

科学训练 避免受伤 提高表现

[美] 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton) 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack) / 著  
潘蔚琳 乔帅 / 译

**Barefoot Running  
Step by Step**

人民邮电出版社  
北 京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

赤足跑步法完全指南 : 科学训练 避免受伤 提高表现 / (美) 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton), (美) 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack) 著; 潘蔚琳, 乔帅译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 1

(悦动空间·跑步训练)

ISBN 978-7-115-42203-3

I. ①赤… II. ①肯… ②罗… ③潘… ④乔… III. ①跑—健身运动—指南 IV. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291387号

## 版 权 声 明

Text © 2011 Roy M. Wallack and Ken Bob Saxton

Photography and Design © 2011 Fair Winds Press, an imprint of Quarto Publishing Group USA Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2017 POSTS&TELECOM PRESS

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized, in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

---

◆ 著 [美] 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton)

[美] 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack)

译 潘蔚琳 乔 帅

责任编辑 王朝辉

执行编辑 杜海岳

责任印制 彭志环

◆ 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: 690×970 1/16

印张: 15 2017 年 1 月第 1 版

字数: 260 千字 2017 年 1 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0755 号

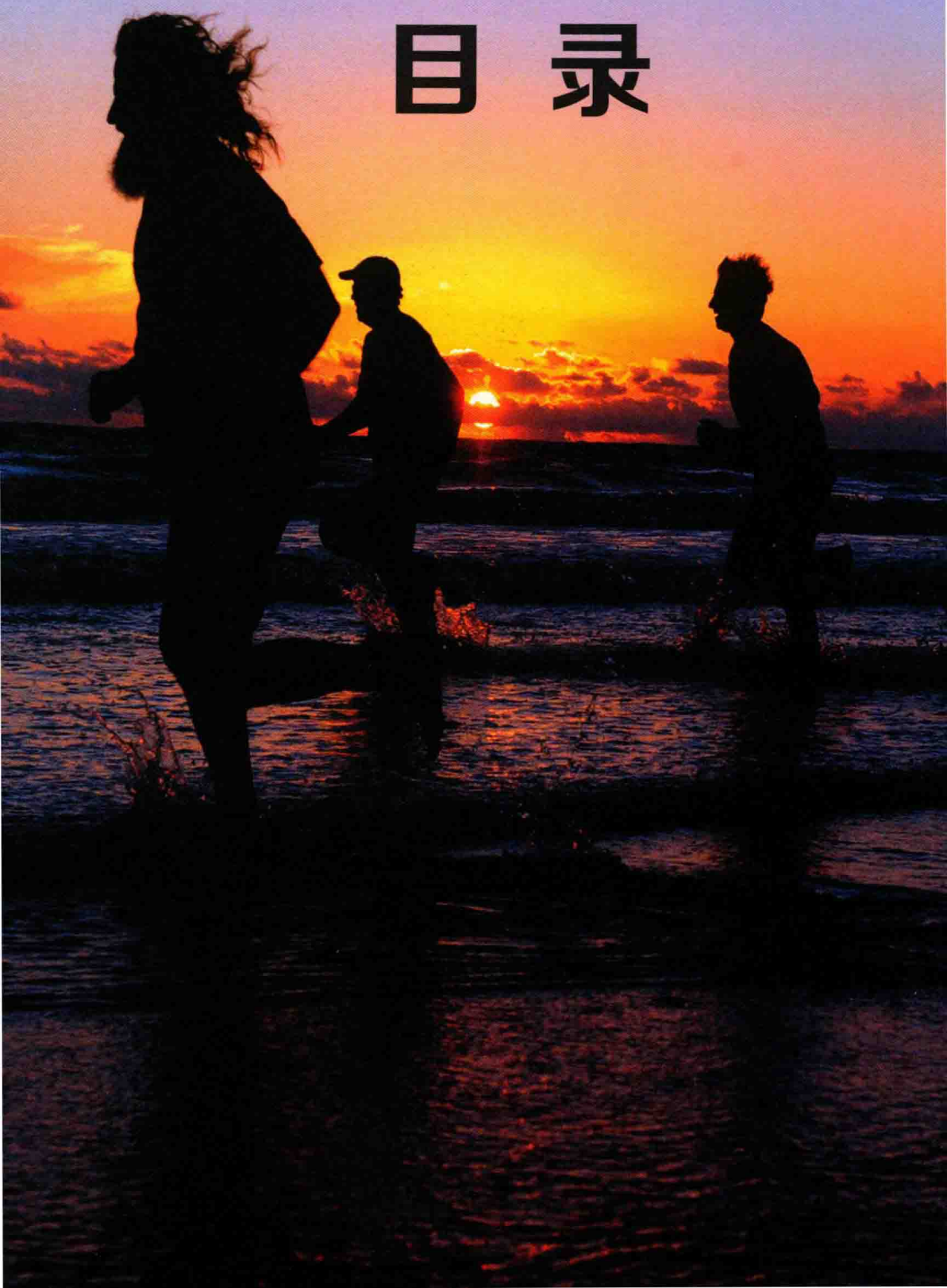
---

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055488 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

# 目录



前言：赤足跑旅程 / 6

引言：为什么要学习如何赤足跑 / 11

## 第一部分

### 让双脚和身体 回归自然

# 1

天生就会  
赤足跑 19

# 2

“足部反馈”  
循环 45

## 第二部分

### 赤足跑技巧与训练

# 3

赤足跑技术 69

# 4

赤足玩起来 107

# 5

谨防赤足跑  
热情综合征 141

# 6

五趾鞋和其他  
过渡解决方法 155

## 第三部分

### 为什么赤足 跑得更快

# 7

内布拉斯加州的  
快速时代 171

# 8

不只是比基拉 193

## 第四部分

### 真实世界里的 赤足跑

# 9

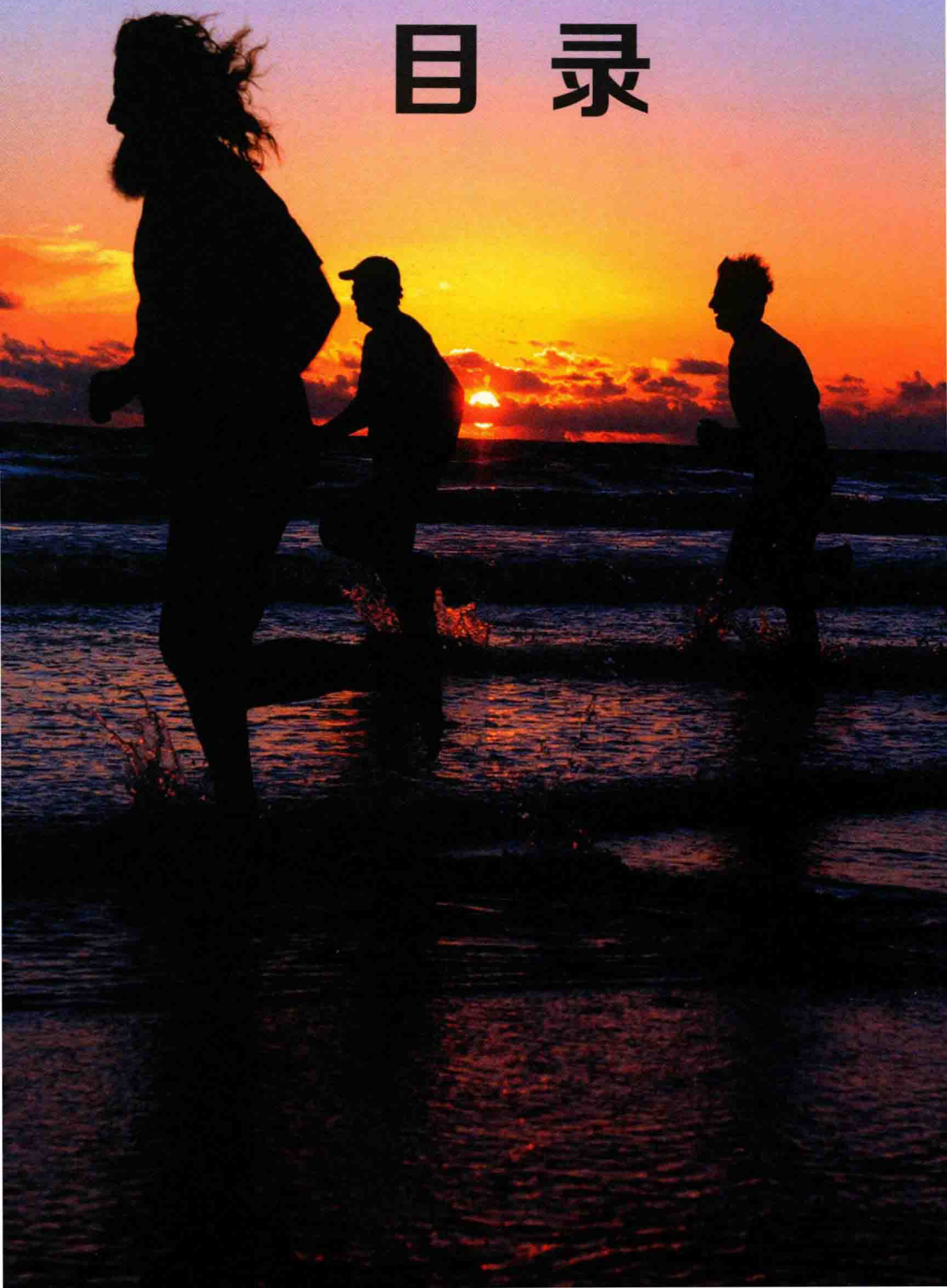
赤足比赛的  
生活 207

# 10

赤足跑只是一时  
狂热还是跑步的  
新趋势 229

作者介绍 / 238

# 目录



前言：赤足跑旅程 / 6

引言：为什么要学习如何赤足跑 / 11

## 第一部分

### 让双脚和身体 回归自然

# 1

天生就会  
赤足跑 19

# 2

“足部反馈”  
循环 45

## 第二部分

### 赤足跑技巧与训练

# 3

赤足跑技术 69

# 4

赤足玩起来 107

# 5

谨防赤足跑  
热情综合征 141

# 6

五趾鞋和其他  
过渡解决方法 155

## 第三部分

### 为什么赤足 跑得更快

# 7

内布拉斯加州的  
快速时代 171

# 8

不只是比基拉 193

## 第四部分

### 真实世界里的 赤足跑

# 9

赤足比赛的  
生活 207

# 10

赤足跑只是一时  
狂热还是跑步的  
新趋势 229

作者介绍 / 238

# 赤足跑步法 完全指南

科学训练 避免受伤 提高表现

[美] 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton) 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack) / 著  
潘蔚琳 乔帅 / 译

**Barefoot Running  
Step by Step**

人民邮电出版社  
北京

## 内容提要

在跑步圈当下认可度最高的、最热的跑步方法之一是姿势跑法，而在这套方法中有一个基本的跑步姿势就是跑步时前脚掌先着地，后脚跟落地后迅速提拉。这种方式一般跑者会非常不适应，需要科学、系统的训练才能克服。而当我们赤足跑步的时候，我们便自然地运用了姿势跑法，塔拉乌马拉族人的赤足跑步哲学证明了人类本为跑步而生。

本书是一本全面介绍赤足跑理念及方法的指南，内容涵盖了为什么我们要采用赤足跑步法，什么是天生就会的赤足跑步法，赤足跑的技术及优点又是什么，如何开始赤足跑，如何科学系统地进行赤足跑训练，如何更快更安全地进行赤足跑，以及当今世界各赤足跑大师的经验之谈等。

本书适合广大跑步爱好者阅读，尤其适合正在使用姿势跑法的爱好者，以及正在使用五趾鞋、赤足跑鞋等进行半赤足跑的爱好者学习参考。

## 赤足跑旅程

《跑者世界》杂志在2004年2月发表了一篇关于姿势跑法的文章，这种减缓冲击的跑步技术在铁人三项运动圈子里早已流行开来，但是在跑步圈里却鲜有人知。于是，我上网搜索了一番，姿势跑法使我联想到了赤足跑。第二天在博尔萨·基卡沙滩的自行车道上，我一边赤足跑4.8千米，一边想起电脑屏幕上跳出的第一条搜索结果便是：肯·鲍勃·萨克斯顿，他是我在20年运动和健身写作生涯中所认识的最独特、最友善、最搞笑且最具影响力的人物。

那天发生的事情并非特例。提起赤足跑，对它稍有了解的人第一次接触这个事物往往受到同一个人的影响，后来我才知道那人就是“赤脚大仙”肯·鲍勃。（说来话长，他的受洗名叫肯尼斯·罗伯特，家人叫他鲍勃，而在学校里同学叫他肯。他17岁时，有人把这两个名字合在了一起，而“赤脚大仙”这个称号是在21世纪初才加到名字前面，这是所有早期赤足跑者对他的惯用叫法。）

忘掉六度空间理论吧。对于许多人来说，贯穿本书的故事是一度空间：通过搜索“赤足跑”进入肯·鲍勃的网站，然后开始赤足跑。克里斯托弗·麦克杜格尔的《天生就会跑》在2009年夏在美国出版后引起了巨大轰动，其实在那之前，肯·鲍勃才是当时赤足跑潮流的引领者。

而麦克杜格尔的赤足跑则是第二度，这是因为，他是从赤脚泰德·麦克唐纳那里获悉赤足跑的，而泰德则是在2003年通过肯的网站和赤足跑结下了不解之缘。同时，泰德也是那本书中所描绘的不同寻常的人物之一。《天生就会跑》一书中写道：“泰德偶然发现了一个国际赤足跑者论坛，他们完全依靠古老的智慧和部落的昵称，坛主就是大胡子圣人——“‘赤脚大仙’肯·鲍勃·萨克斯顿”。

肯是远近闻名的“大师”，但我更喜欢称他“专家”。他掌握有无数的资源，以至于我想要获取关于赤足跑的信息时，第一个就找他。2005年，我写了一篇关于肯和赤足跑的故事发表在《洛杉矶时报》上。2009年我在出版的《为生命而跑》一书中提到了他，这本书讲述的是，布鲁克斯·约翰逊和乔·维吉尔等奥运教练积累了几十年的赤足训练、跑前热身和跑后放松技术，指导顶级运动员在训练过程中的加强、保护和提速，从短跑到中长跑再到马拉松都有所涵盖。顺便说一句，大多数跑步爱好者知道赤足跑能够预防受伤并带来快乐，而他们并不知晓赤足跑还能增

强跑步能力。这一点在本书中将用大量篇幅阐述。

当然，我并不是第一个写肯的故事的人。在过去的10年中，他的名字不断出现在各种杂志和报纸上，有几次是在《跑者世界》杂志里。那些文章刚开始把他描述成一位新奇人物，后来又形容他是一个引领潮流的家伙。我亲眼目睹了肯渊博的知识和浓厚的好奇心，他致力于赤足跑的传播，如同救世主一般，表现出耐心、愉悦和幽默。2010年春我开始着手撰写一本有关赤足跑的书，自然而然就去找了他。

从多方面来看，那次可以算是天赐良机。那一年《天生就会跑》一书的热销引发了一场轰轰烈烈的赤足跑风潮，当时的肯刚要启程为期两个月的走遍美国之旅，沿途安排了多场研讨会，以及拜访诸多赤足跑名人，包括麦克杜格尔、艾琳·戴维斯博士、丹尼尔·利伯曼博士等人。这是掌握全美国赤足跑现状第一手资料的绝好时机，正如赤足跑带给你地面上的“第一脚”资料。

那时候，我们每天都要交谈一番。六七月间，无论身在何处（有时我在俄勒冈州或冰岛，而他则无处不在，新奥尔良、达拉斯、纽约、密歇根州、内布拉斯州、科罗拉多州等），我每天都给他打电话或者发邮件，询问他研讨会进展如何，学到些什么，遇到哪些不同寻常的人，听说了什么奇闻轶事。我感觉我都快成他妈妈了，很快我又变成心理医生的角色。此行对肯来说，可以形容为一次蜕变的过程，他遇到了许多对赤足跑感兴趣的人，数量远远超出他以前曾经见到过的。因此他必须改进这些研讨会，思考如何更好、更快、更彻底地讲解赤足跑。

当时肯常借住在当地赤足跑爱好者的家里，有机会接触到其他人的观点。有好多次我给肯打电话时，他已经累得不想多说，那时他就干脆把话筒递给那些愿意分享趣事和有故事的人。

毫无疑问，肯是一位大师，即便如此，他也无法做到对赤足跑面面精通。本书的部分篇章讲述了几十位跑步爱好者各自不同的观念和想法。当然，他们中绝大多数人都是受到肯的影响才开始接触赤足跑的。

等到2010年7月中旬，“赤脚大仙”肯·鲍勃的夏季旅行结束之时，我已经写满了好几打笔记本，堆起来有一尺多高。然后我重返校园，采访了许多学术研究人员，并且查阅了大量已发表的学术文章，主要都是关于跑步的生物力学，以及赤足着地所减少的冲击力，还有足底机械感受器等的错综复杂功能。对于我这个老派的政治经济学专业背景，就好像是为了应付考试，囫囵吞枣地把生理学、运动学和进化生物学的知识都塞在一起。

正因如此，这本书从越来越多的赤足跑资源中脱颖而出。它不仅来自最好的赤

## 图书在版编目 (C I P) 数据

赤足跑步法完全指南 : 科学训练 避免受伤 提高表现 / (美) 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton), (美) 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack) 著; 潘蔚琳, 乔帅译. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 1

(悦动空间·跑步训练)

ISBN 978-7-115-42203-3

I. ①赤… II. ①肯… ②罗… ③潘… ④乔… III. ①跑—健身运动—指南 IV. ①G822-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第291387号

## 版 权 声 明

Text © 2011 Roy M. Wallack and Ken Bob Saxton

Photography and Design © 2011 Fair Winds Press, an imprint of Quarto Publishing Group USA Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2017 POSTS&TELECOM PRESS

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized, in any form or by any means, electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

---

◆ 著 [美] 肯·鲍勃·萨克斯顿 (Ken Bob Saxton)

[美] 罗伊·M. 华莱士 (Roy M. Wallack)

译 潘蔚琳 乔 帅

责任编辑 王朝辉

执行编辑 杜海岳

责任印制 彭志环

◆ 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: 690×970 1/16

印张: 15

2017 年 1 月第 1 版

字数: 260 千字

2017 年 1 月北京第 1 次印刷

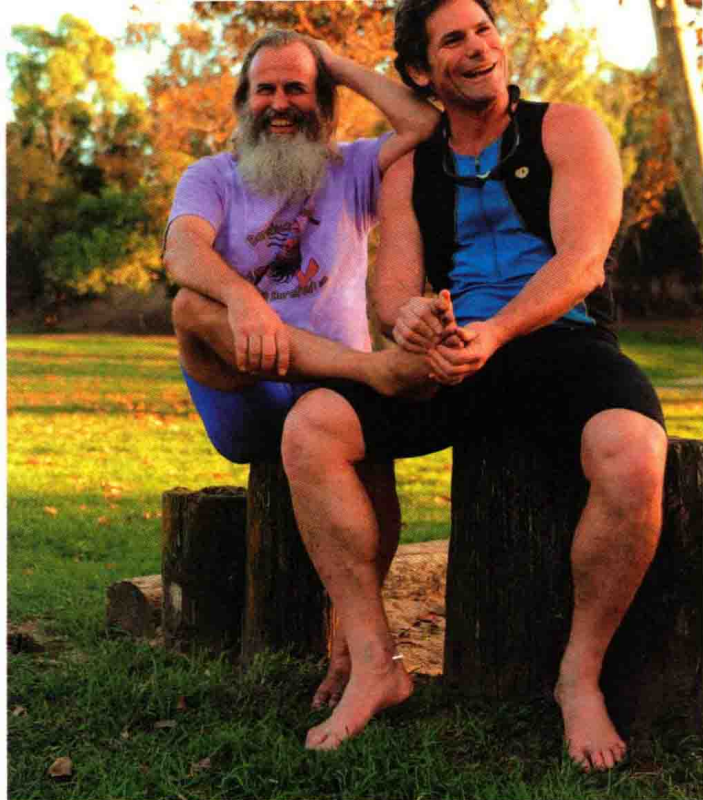
著作权合同登记号 图字: 01-2016-0755 号

---

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055488 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315



足底搜寻：本书的共同作者“赤脚大仙”肯·鲍勃（左）和罗伊·华莱士（右），在大师的脚底搜寻赤足跑的秘密。

足心灵——“赤脚大仙”肯·鲍勃的智慧，也来自于其他赤足跑者的分享以及国际上最顶尖的研究人员。此外，我们充分利用肯的网站——一个充满新闻故事和分类邮件的超级图书馆，发动网友为本书征集有趣、有见地的文章，这让我们应接不暇。

虽然你差不多可以从一两篇杂志文章或页面（本书第3章开头就是这么做的）总结出赤足跑的“注意事项”，但真想搞懂赤足跑则需要借鉴肯和众多赤足跑者所积累的大量经验，他们每个人对赤足跑都有独到的见解。不出意外的话，当你读完这本书，应该已经掌握了赤足跑的技巧，这种有趣的、创意的、好玩的学习过程将令你终身难忘。

你肯定不会忘记肯的故事。但凡那些大师级别的人物，他们身上都带着一种“天生就是这块料”的宿命色彩。肯之所以义无反顾地走上赤足之路，很大程度上取决于他身体所具备的非凡敏感性。我很荣幸有机会刨根问底地探讨他脑袋瓜里的藏货，结果令我既惊讶又好笑，而他也被我们一起发掘出的宝藏逗乐了。有些话题是以前从未讨论过的，但都与他的故事密不可分，它们准确而务实地向大众传递着赤足的理念。

令我惊讶的是，这次大开眼界的趣味之旅影响了我的跑步和生活方式。现在正

值12月底的雨季，昨晚11点钟左右，我竟然赤足在外边遛狗——我家的布鲁斯和托比。自从6年前认识了肯，我开始断断续续地练习赤足跑。但直到几个月前，我从没想过自己会在10摄氏度的天气下赤足遛狗，而且还是踩在湿漉漉的人行道上，路上遍布着树枝、落叶和泥巴。遛狗的邻居们看见我都觉得不可思议——首先，竟然有人能够在这么冷的天光着脚走路；其次，还会有人愿意这么做。我酷酷地向他们解释如今正方兴未艾的赤足潮流，以及赤足跑是如何帮助我增强脚部力量、矫正生物力学和伸展身体姿态的。

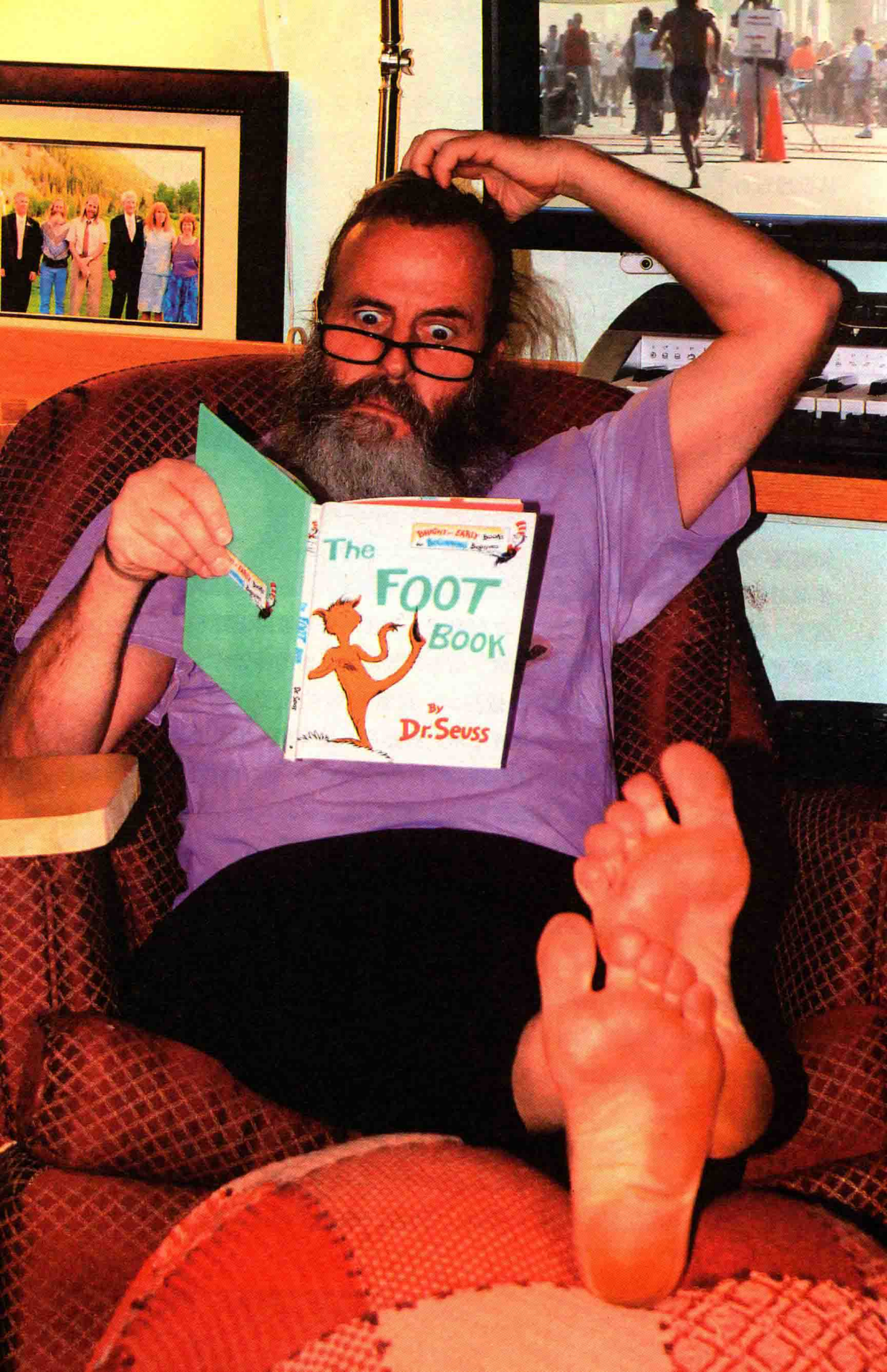
更重要的是，我很开心自己能够完全“掌握”赤足跑法，体会到肯所说的“赤足跑不仅仅是脱下鞋那么简单”。我夏秋两季的赤足跑距离保持持续增长，这样就有充分的机会练习肯教给我的那些技巧：夸张地弯曲膝盖，背部挺直，脚趾上翘，“1-2-3着地法”，即：跖球部先着地，紧接着脚趾和后跟落地，足部垂直向上抬（而不是向后蹬），落脚之前启动上抬动作，还有其他一些技巧在本书中都有讲到。我知道这一套很管用。在本书的写作过程中，由于右膝的十字韧带局部撕裂，我在跑步的时候格外小心。如果遵循肯的方法就几乎没有疼痛，但前提是只有在赤足的情况下，如果穿着五趾鞋则不行。（在我家附近的长距离下坡路上跑步，五趾鞋无法提供真实的赤脚感受，身体似乎被甩了出去，致使我受伤的膝盖疼了起来。）

我还有一只“实验小白鼠”来做测试：我那15岁的儿子乔伊，他想参加他们高中的田径队。我们第一次一起跑6千米，我赤足，他穿鞋，但是跑到一半他膝盖痛就不想跑了，于是我告诉他“把鞋脱掉”。就像所有第一次赤足跑的人，他惊讶地发现轻柔的跖球部着地方式减缓了膝盖的疼痛。

在跑后半程的3千米时，我开始详细地指导他赤足跑的入门要领。乔伊平时最注重科学，随着我教给他的每一个动作，他给我的反馈都是正面的效果，就像当堂上一堂生理实验课。跑最后1.6千米时，他的疼痛感完全消失了，于是信誓旦旦地说从今以后就要赤足跑，的确，他也是这么做了。“我喜欢赤足跑，因为那种感觉很好，”他告诉我，“还有，因为它更像是一门科学。”

他说的没错，在你脱掉鞋子的那一刻，赤足跑是美好的。而当你从“赤脚大仙”肯·鲍勃和朋友们那里学会如何科学地赤足跑，它将变得更加美好了。

——罗伊·M. 华莱士



## 为什么要学习如何赤足跑

“其实，起初我们都是赤脚跑。后来，发明了跑鞋，我们反而出了问题。”

——“赤脚大仙”肯·鲍勃语录 # 1

赤足跑是一剂灵丹妙药，它能使你远离跑步伤病，重新享受运动的快乐；还有助于矫正跑姿，让你能够永远奔跑下去；当然，还不止这些，它连买跑鞋的费用都帮你省下了。那么，脱掉跑鞋去跑步，赤足跑真就是这么简单吗？

并非如此！

如果说赤足跑仅仅就是不穿跑鞋，你相信会有人愿意花上大笔稿费来请我写这本书吗？谁都明白这个道理。20多年前，当我终于厌倦了双脚被跑鞋磨出的一大堆水泡时，这才下定决心再不穿着鞋跑步了。这些年来，我创办了第一个赤足跑的网站，截至2010年年底，我光脚跑完了76场马拉松，还组织了数十次的赤足跑研讨会。现在我已经习惯了大家送给我的称号——“赤足跑大师”（“赤脚大仙”）。我逐渐意识到：对于所有的跑步爱好者来说，赤足跑都是有益的。当然，它也存在问题！有些人本该从赤足跑中受益良多，但却事与愿违；有的甚至放弃了赤足跑，重新又穿上了跑鞋。那么，问题到底出在哪里？其实是因为他们还缺乏对赤足跑相关知识的了解。因而，摆在我们面前的首要问题就是：你需要“学会”正确的赤足跑法。

如果说赤足跑是我们与生俱来的本领，那为什么还要去“学”呢？很多人会觉得不可思议。事实上，只有那些长期坚持赤足跑步的人才不需要重新学习。而对于我们大多数人，其实早在上幼儿园或者更小的年龄时就已经习惯穿着鞋跑来跑去。于是，我们的人体生物力学适应性随之发生变化，变得“娇气”了。更有甚者，再垫上几厘米厚的鞋垫，那简直就是雪上加霜。等到我们饱受旧伤复发的困扰、或是出于好奇心的驱使而试图尝试赤足跑的时候，再想要恢复到最初的自然赤足跑步状态，已非易事。因为我们必须“摆脱”以前的不良习惯和“重塑”慵懒的肌肉群，彻底改变这几十年来一直穿着鞋子工作、娱乐和跑步所形成的“娇气”的生物力学适应性。

写这本书的目的是希望读者能从赤足跑中有所收获，摆脱那些不良习惯所造成

的挫败感，尽量少走弯路。虽然我们每个人的身体和跑姿都不尽相同，但仍然可以通过遵循一些重要法则来掌握正确的赤足跑步法。过去20多年里，我经过不断尝试、总结经验教训来学习赤足跑，那是一段既漫长又充满有趣的经历。当然，如果我能更早明白这其中的道理，假使当年有某些（像我这样的）人来传授要领，这段学习的过程就能尽善尽美，更加快捷，也更加容易。

近些年来，大家一直建议我写一本关于赤足跑的书，但是，我却是一名“拖延症”患者（在尚未找到更好的方式去做一件事情之前，我总是迟迟不肯出手）。终于有一天，我决定提笔开始写这本书了，主要是基于3个原因：本书的合著者罗伊·华莱士主动打电话给我，商量合写一本关于赤足跑的书；我之前已经主持过不少次的赤足跑研讨会，在我组织的赤足跑者肯·鲍勃17600千米2010年夏季巡回之旅（见第3章）中，我有机会与全国顶尖研究者进行交流，因此积累了大量的相关经验；还有一点，就是强烈的紧迫感使然。

2009年夏天，克里斯托弗·麦克杜格尔的《天生就会跑》这本书一出版就十分畅销。从那时开始，人们对赤足跑的兴趣骤然增加。这种原本被认为是新奇小众的运动方式霎那间占据了主流地位，成千上万的跑步爱好者开始首次尝试赤足跑。突然间，一连串由于缓冲型跑鞋和对后跟冲击所造成的受伤问题，看似都可通过赤足跑而得到解决，例如：髌骨关节痛、髌部酸痛、腰痛、黑趾甲、水泡、髂胫束综合征、足底筋膜炎、跟腱炎、胫骨痛、一般性全身疲劳以及伤病长期无法恢复等问题。但是，几乎也是在短时间内，我们了解到赤足跑者们遇到一些新的问题，而穿极简跑鞋的跑者们出现的问题更多。

这就是我们写这本书时面临的紧迫问题。如果现在成千上万练习赤足跑的新手们无法掌握正确的跑步方法，他们将会很快放弃努力，重新回到以前那种容易受伤的穿鞋跑方式。而赤足跑本来应该是可以让跑步者们更快乐且不受伤地奔跑，却最终只被少数跑步爱好者所掌握和受益。

当然，目前赤足跑已经颇具规模，不太可能完全消失或者重新成为小众运动。大家都知道，它具有可以令跑步者们青春焕发、精神振奋的魔力。赤足跑步法一出现就已经能够帮助跑步者们强身健体和减少伤病。很多跑步者仅仅把赤足跑当作一种矫正手段，或是一种时尚。事实并非如此。如果你能够正确地赤足跑，它将会改变你的生活。

我用了30年的时间偶尔练习赤足跑，之后，又投入了20多年来研究这个主题。2010年夏天，麦克杜格尔在一大群人面前指着我说：“这些年来我们就是从这个家伙那里得到的信息。”在那个时候，我就知道，我可以教你如何正确地赤足跑了。