

跑步，遇见更好的自己！

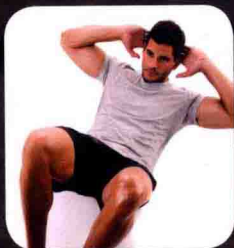
雕刻好身材

# 跑步运动

【西】胡安·马涅鲁·卡马拉（Juan Mañeru Cámara）著 邓显婕 译

一本关于如何准备跑步和提高跑步效率的指南

- 关于跑步的谬论和常见误区 · 如何开始跑步：跑步装备、拉伸运动、跑步姿势与技术
- 如何养成每周跑步的好习惯 · 10千米、半马、全马及越野跑的训练指导
- 跑者的力量与柔韧性训练



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# — 雕刻好身材 — 跑步运动

【西】胡安·马涅鲁·卡马拉 (Juan Mañeru Cámara) 著 邓显婕 译

人 民 邮 电 出 版 社  
北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

雕刻好身材：跑步运动 / (西) 胡安·马涅鲁·卡  
马拉著；邓显婕译。—北京：人民邮电出版社，  
2017.5

ISBN 978-7-115-44879-8

I. ①雕… II. ①胡… ②邓… 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(2017)第034148号

## 版权声明

原书名: Running

版面设计: Arial y equipo editorial LIBSA

照片与资料: Juan Mañeru Cámara, Thinkstock, Shutterstock Images, 123 RF y Archivo LIBSA

第68页图片: SkyFish Shutterstock Images

摄影模特: Sara Valderas y José Antonio de Pablo

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

## 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

本书是一本关于如何准备跑步和提高跑步效率的指南。书中详细介绍了常见的跑步误区、跑步装备、拉伸运动、跑步姿势与技术，帮助初跑者跑起来并养成每周跑步的好习惯。此外，读者将找到各种水平的跑步训练的要领，以及如何应对各种比赛（10 千米、马拉松或者越野跑）的建议。最后，书中还提供了各种专为跑者设计的力量和柔韧性训练：不仅有步骤说明，还有最常见的错误纠正、训练动作及变式练习、不同强度水平的训练以及从解剖学角度的详细描述。

◆ 著 [西] 胡安·马涅鲁·卡马拉 (Juan Mañeru Cámara)

译 邓显婕

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8

2017 年 5 月第 1 版

字数: 203 千字

2017 年 5 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-0253 号

定价: 49.80 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: 京东工商广字第 8052 号

# 目 录

## 1. 简介 ..... 4

本书结构, 6 • 身体的衰老, 7

## 2. 为什么跑步? ..... 8

跑步的10个理由, 10 • 跑步的风险及应对措施, 11

## 3. 健康地跑步 .....12

关于跑步的谬论和常见误区, 14

酸痛, 14 • 肠胃胀气, 16 • 呼吸, 17 • 交叉训练, 18 • 热身与拉伸, 18 • 肌肉的发育, 18 • 不做重复跑训练, 22 • 跑步时的饮食问题, 22 • 抓住机会, 23

跑步与健康, 24

心血管方面的问题, 24 • 跑步与减肥, 30 • 背痛与姿势平衡, 34 • 预防损伤, 36 • 恢复与补充体力, 39

健康, 女性与跑步, 42

习惯性姿势, 42 • 贫血, 42 • 饮食无规律, 42 • 体液滞留, 42 • 激素, 43 • 经期, 43 • 孕期, 44 • 绝经期, 44 • 骨质疏松, 44 • 身体构造, 46

## 4. 起跑 ..... 48

开始跑步, 50

基本装备, 50 • 技术与跑步, 52 • 配件装备, 53 • 心血管的耐力, 54 • 确定目标, 56

跑者……, 58

周末跑步的人, 59 • 每周跑3天的人, 59 • 每周跑4~5天的人, 59 • 每周跑6天的人, 59 • 参加比赛的人, 59

……和训练, 60

跑步者的3要素, 60 • 热身与拉伸, 62 • 跑步的技巧, 63 • 本体感受与平衡, 63 • 对训

练的控制, 64

## 5. 热门赛事 ..... 68

短跑与“10千米”, 70

半程马拉松, 74

马拉松, 75

训练时间, 75 • 马拉松的编号, 75 • 马拉松后的恢复, 75 • 马拉松的准备工作, 76

山地赛跑, 78

按计划训练, 80

工作日, 80 • 在训练期间, 80

## 6. 力量与柔韧性训练 ..... 84

跑者的力量, 86

锻炼力量, 88 • 力量锻炼中最重要的身体部位, 90 • 必不可少的练习, 91 • 腓肠肌和比目鱼肌: 踮脚, 92 • 股四头肌: 蹲起, 93 • 股四头肌: 大跨步, 94 • 长凳交替跳跃, 95 • 臀肌, 96 • 胸肌和肱三头肌, 97 • 背部的肌肉组织, 98 • 腹直肌, 100 • 腹内斜肌, 102 • 腹横肌与盆底肌, 103 • 身体侧面部位, 104 • 其他练习, 105

跑者的柔韧性, 106

柔韧性与我们的身体构造, 108 • 水平的评估, 110 • 我们对于柔韧性的需求有哪些 111 • 关于做好拉伸运动的建议, 112 • 必不可少的练习, 113 • 腓肠肌, 114 • 比目鱼肌, 115 • 腿后腱肌肉组织, 116 • 臀肌, 118 • 涉及锥形肌的臀肌, 119 • 腿的侧面, 120 • 股四头肌部位, 121 • 腰肌, 122 • 内收肌, 123 • 背, 124 • 胸肌和肱二头肌, 125 • 三角肌, 126 • 肱三头肌, 肩与背, 127

## 重要术语..... 128

# —— 雕刻好身材 —— 跑步运动

【西】胡安·马涅鲁·卡马拉 (Juan Mañeru Cámara) 著 邓显婕 译

人 民 邮 电 出 版 社  
北 京

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



## 图书在版编目(CIP)数据

雕刻好身材：跑步运动 / (西) 胡安·马涅鲁·卡马拉著；邓显婕译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5

ISBN 978-7-115-44879-8

I. ①雕… II. ①胡… ②邓… 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(2017)第034148号

## 版权声明

原书名：Running

版面设计：Arial y equipo editorial LIBSA

照片与资料：Juan Mañeru Cámara, Thinkstock, Shutterstock Images, 123 RF y Archivo LIBSA

第68页图片：SkyFish Shutterstock Images

摄影模特：Sara Valderas y José Antonio de Pablo

© Editorial LIBSA. Madrid.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

版权所有。除非为了对作品进行评论，否则未经出版社书面允许不得通过任何形式或任何电子的、机械的、现在已知的或此后发明的其他途径（包括静电复印、影音和录制）以及任何信息存取系统对作品进行任何复制或使用。

## 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

本书是一本关于如何准备跑步和提高跑步效率的指南。书中详细介绍了常见的跑步误区、跑步装备、拉伸运动、跑步姿势与技术，帮助初跑者跑起来并养成每周跑步的好习惯。此外，读者将找到各种水平的跑步训练的要领，以及如何应对各种比赛（10 千米、马拉松或者越野跑）的建议。最后，书中还提供了各种专为跑者设计的力量和柔韧性训练：不仅有步骤说明，还有最常见的错误纠正、训练动作及变式练习、不同强度水平的训练以及从解剖学角度的详细描述。

---

◆ 著 [西] 胡安·马涅鲁·卡马拉 (Juan Mañeru Cámara)

译 邓显婕

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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：8

2017年5月第1版

字数：203千字

2017年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2016-0253号

---

定价：49.80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：京东工商广字第8052号

# 目 录

## 1. 简介 ..... 4

本书结构, 6 • 身体的衰老, 7

## 2. 为什么跑步? ..... 8

跑步的10个理由, 10 • 跑步的风险及应对措施, 11

## 3. 健康地跑步 .....12

关于跑步的谬论和常见误区, 14

酸痛, 14 • 肠胃胀气, 16 • 呼吸, 17 • 交叉训练, 18 • 热身与拉伸, 18 • 肌肉的发育, 18 • 不做重复跑训练, 22 • 跑步时的饮食问题, 22 • 抓住机会, 23

跑步与健康, 24

心血管方面的问题, 24 • 跑步与减肥, 30 • 背痛与姿势平衡, 34 • 预防损伤, 36 • 恢复与补充体力, 39

健康, 女性与跑步, 42

习惯性姿势, 42 • 贫血, 42 • 饮食无规律, 42 • 体液滞留, 42 • 激素, 43 • 经期, 43 • 孕期, 44 • 绝经期, 44 • 骨质疏松, 44 • 身体构造, 46

## 4. 起跑 ..... 48

开始跑步, 50

基本装备, 50 • 技术与跑步, 52 • 配件装备, 53 • 心血管的耐力, 54 • 确定目标, 56

跑者……, 58

周末跑步的人, 59 • 每周跑3天的人, 59 • 每周跑4~5天的人, 59 • 每周跑6天的人, 59 • 参加比赛的人, 59

……和训练, 60

跑步者的3要素, 60 • 热身与拉伸, 62 • 跑步的技巧, 63 • 本体感受与平衡, 63 • 对训

练的控制, 64

## 5. 热门赛事 ..... 68

短跑与“10千米”, 70

半程马拉松, 74

马拉松, 75

训练时间, 75 • 马拉松的编号, 75 • 马拉松后的恢复, 75 • 马拉松的准备工作, 76

山地赛跑, 78

按计划训练, 80

工作日, 80 • 在训练期间, 80

## 6. 力量与柔韧性训练 ..... 84

跑者的力量, 86

锻炼力量, 88 • 力量锻炼中最重要的身体部位, 90 • 必不可少的练习, 91 • 腓肠肌和比目鱼肌: 踮脚, 92 • 股四头肌: 蹲起, 93 • 股四头肌: 大跨步, 94 • 长凳交替跳跃, 95 • 臀肌, 96 • 胸肌和肱三头肌, 97 • 背部的肌肉组织, 98 • 腹直肌, 100 • 腹内斜肌, 102 • 腹横肌与盆底肌, 103 • 身体侧面部位, 104 • 其他练习, 105

跑者的柔韧性, 106

柔韧性与我们的身体构造, 108 • 水平的评估, 110 • 我们对于柔韧性的需求有哪些 111 • 关于做好拉伸运动的建议, 112 • 必不可少的练习, 113 • 腓肠肌, 114 • 比目鱼肌, 115 • 腿后腓肠肌肉组织, 116 • 臀肌, 118 • 涉及锥形肌的臀肌, 119 • 腿的侧面, 120 • 股四头肌部位, 121 • 腰肌, 122 • 内收肌, 123 • 背, 124 • 胸肌和肱二头肌, 125 • 三角肌, 126 • 肱三头肌, 肩与背, 127

## 重要术语..... 128

# 简介

本书语言通俗易懂，包含一些简单可行的建议。这些建议所有跑者都能做到，无需使用专用的场地、设备和器材。书中没有针对任何人的具体的“处方”，而是力图论述跑者所需要了解的方方面面的知识，让其能享受体育运动，能依据自身的需求和个人的情况自主地规划训练。

总的来说，我是一名体育运动爱好者，参加了不少体育训练，我所训练的项目之一就是田径运动。那时候，我已经成年了。有段时间，我十分关注跑步，我出于各种目的进行了各种水平的跑步训练：不训练就参赛，或者训练却不参赛，陪朋友们参赛，或者仅仅为了提高运动效率而训练，将跑步作为一种享受或者致力于高要求的训练，为训练其他体育项目而跑步……在那个过程中，我曾希望找到一本这样的书，但没有找到，因此，我就将我的体验写出来献给你们。

一条关于训练的建议。这条建议指引我们和一群朋友去山里散步，也可以让我们从此和邻居或者朋友们在某条街道、田间小径、普通的跑道上开始跑步，甚至是完成一场马拉松比赛。它也可以指引我们去完成一次超级越野赛，去柏油马

路上比赛来创造纪录，去参加越野锦标赛或者组织并监督同伴或朋友们训练……这本书通过论述普通跑者自主进行跑步训练所需要了解的那些知识，力图让这一切都成为可能。

出于这个目的，我避免使用过多术语，但我力图严谨并使用专业知识，试图将我认为必要的那些东西都写出来，让跑者能以个性化的方式对待自己的目标。这样规划这本书的框架，目的是将跑步训练的不同组成部分组织起来，提供给不同运动水平的跑者具体的准则，以便让跑者能找到主要问题的答案，继续进步，而跑者们也能应对不同的体育挑战。

胡安·马涅鲁·卡马拉



## 我们所能做到的……

- 书中的建议和练习力求简单，目的是让所有人可以做到，不需要场馆、器材或专业的设备。
- 只需要基本的装备即可开始跑步。





## 本书结构

在开头部分，本书以理论结合不同例子的方式列出了一些关于跑步的建议。这些建议将会提高我们的跑步效率，让我们的运动效果更令人满意，让我们在一些必不可少的训练的基础上逐步深入地了解跑步。最后，还给出了一些训练的标准。

我们既兼顾了那些已经系统地进行了跑步训练的普通跑者的需求，也考虑到了那些想要开始跑步的人和刚刚开始跑步的人，以及只是为了让自己身材更好才来跑步的人的需求。事实上，我们首先应该了解的是身体衰老的基本知识，这样我们才能明白为什么要跑步以及我们每个人在长跑中的优势和劣势。

之后，我们给出了一些锻炼的标准，介绍了一些为了备战不同比赛而进行的必要训练：有在柏油马路上的跑步，也有山地赛跑；介绍了短距离跑步的准备活动，也有针对长距离的越野赛和马拉松比赛的准备活动。最后，我们还详细介绍了大量力量与柔韧性方

面的热身练习，也从解剖学角度指导了我们如何做每项练习，阐释了为什么要做这些练习，我们有哪些选择，怎样进步以及如何避免瓶颈期……从而让每位跑者都有可能继续进步和面对新的挑战。让我们享受跑步吧，因为我们会越跑越好！





## 身体的衰老

本书从成年人身体的角度出发，论述了跑者感兴趣的所有话题。跑者对于提高竞技水平都有一定的兴趣，本书对此有部分涉及，但也论述了，或者说至少兼顾了其他对于日常生活和个人利益来说更有用的话题。



我们在成年后会逐步觉察到身体的衰老，健康状况越来越糟，而在年轻时我们享受着身强体壮的感觉，或多或少都会觉得自己会“青春永驻”。

01

我们生活的社会崇尚年轻和美丽，因此，形体美很重要。这种想要拥有永远年轻的身体而产生的社会压力使我们患上了厌食症和食欲过盛之类的疾病，而这些疾病在几十年前对于人们都还很陌生。

02

但是，社会上人们表面上对于美丽、青春和养生感兴趣，却又同时自相矛盾地保持着一些伤害身体健康的生活习惯，例如，越来越多的久坐、刺激频繁的快节奏生活造成的压力、经常吃得过多，或者被广为接受的嗜烟酗酒。

03

运动是我们所生活的世界的又一个标志性特征：一方面，那些昙花一现的体育明星们代表着青春、美丽和转瞬即逝；另一方面，有时候，他们以损害健康为代价来进行系统训练以寻求更高的运动效率。时间的流逝是无情的，身体的衰老不可避免。这种以牺牲健康为代价的做法，实则是无谓的斗争，也许最好的办法还是接受我们的身体终会衰老这一事实。

04

# 为什么跑步？

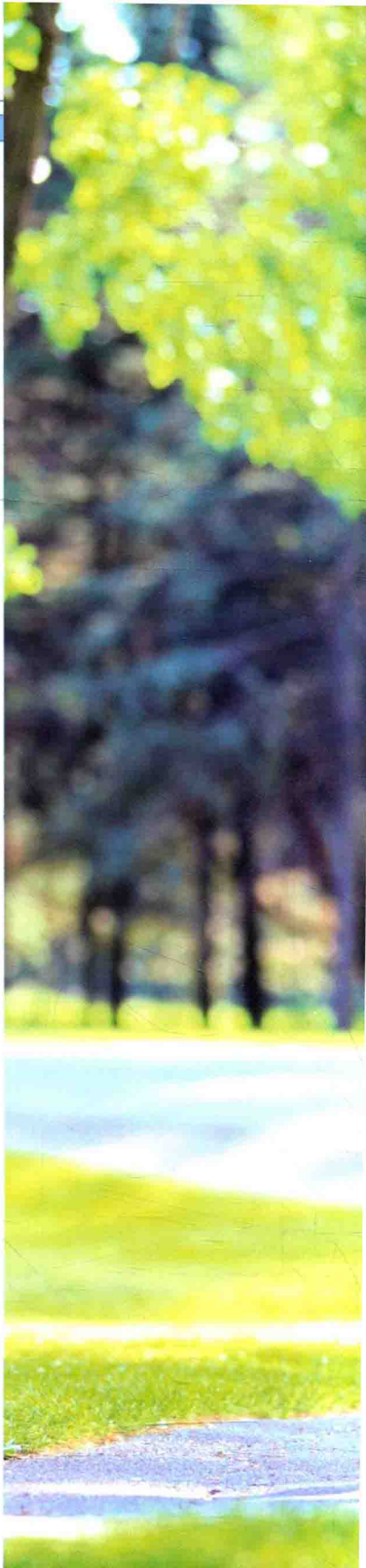
**走**和跑是人类最自然的身体活动。通常我们在1岁左右就开始走路了，并由此开启了与我们周围世界相关的所有的门。当我们开始快速行走并最后学会奔跑时，世界的可能性倍增。

社会的发展使我们的生活越来越便利。久坐的生活方式逐步占据了主导地位，连我们日常的身体活动都被取代了。很多人跑遍我们的城市，为的是能够呼吸一点新鲜空气。对于他们来说，平衡缺乏运动的问题成为首要需求。上了年纪的人行动较不便，或者只是对运动没那么感兴趣了。出于身体方面的需求，他们在城市里散步，尽量走着去上班或者去进行任何日常活动。那些更频繁地进行体育锻炼的人，或者只是对自己要求更严的人，渐渐地骑着自行车，穿着登山靴或者跑鞋出现在街道上。就这样，出现了个人的自发的运动热：跑步。

就在20年前，我们看到跑步的人经过还觉得有点陌生，而现在，专业的杂志层出不穷，市场上与跑步相关的产品琳琅满目，健身房、理疗诊所和跑者俱乐部不断增加。这一切都在热门赛事中体现了出来。跑者们自己制订的训练计划在赛事中发挥了作用，帮助我们完成比赛并取得好成绩。参加跑步比赛对于很多人来说，已经成为一种特别的休闲方式。每个周末，跑者们与家人、朋友

## 社会义务

- 运动的需求使我们回到了过去，让我们想起曾经的我们和现在的我们。在我们居住的城市和村庄里，这逐渐成为日常需求。
- 体育运动流行了起来，几乎就像是一项每个人都要履行的社会义务。







## 舒适的基础

一个久坐不动的人需要一些必要的健康习惯才能让身心都感到舒适。要让身体感到舒适，需要做到以下这3点。

- 有规律的运动：健身、游泳、跑步或散步，以适合个人的方式运动。
- 营养均衡：使饮食的摄入与消耗的能量和人的能量需求达到平衡。
- 休息时间：至少7小时有规律的睡眠才能恢复白天消耗的体力。

相约，来一次“小挑战”：完成一次规定距离的跑步；进行舒适跑以享受朋友的陪伴，或是在跑友面前展现自己的训练成果；或是尝试打破自己的最好记录；也可以进行一次高强度训练、了解一项新赛事或一条新的跑步路线……

谨以本书献给跑者们，无论他们是什么情况，他们的期望是什么，处于什么运动水平。我希望本书能够帮助开始跑步和需要养成好习惯来帮助其更容易地跑步的人，让他们以更完整的、更平衡的方式完成每周的运动计划，有助于让他们自我感觉更好，让他们不用受伤就能进步和提高。本书也献给那些想要有更高的运动水平和比赛水平的人。

抱着这样的目的，我想介绍一些针对各种训练水平的力量与柔韧性练习，让跑者们能够进步并且避免所有跑者时常会遇到的瓶颈期。每项练习都有明确的练习说明、常见的错误说明、注意事项、要求的标准或者强度、实用性和应用说明，以及对于所涉及的身体部位的解剖学角度的详细描述。

我们希望此书能帮助你们实现自己的目标，让你们充分享受所喜爱的体育运动。

让我们在街上跑步时相遇吧！



## 跑步的 10 个理由

**1** 补偿。我们需要补偿我们久坐不动的生活方式。跑步是一项消耗能量的田径运动，是解决超重问题，消除体内多余脂肪的理想运动。

**2** 抗压消遣。与大城市的快节奏生活相比，跑步是一种与自己身体的又一次独处。另外，跑步能让人身体疲乏，并释放内啡肽，有令人愉快的功效。

**3** 适合所有人。这是一项简单可行的运动，任何人都可以完成。

**4** 经济。不需要昂贵的场馆或专用的器材；这是一项廉价的运动，只需要穿上跑鞋和舒适的衣服即可。

**5** 简单。这项运动的个人特征使它可以如我们愿地适应个人作息时间和我们必须要做的事情。

**6** 社会性。这使得这项运动可以与人分享，有助于发展我们的社会关系，比如，训练团队或者俱乐部、赛跑和旅行、跑步时偶遇的朋友……

**7** 目标。跑步使我们因完成了有挑战的目标而获得成就感：因为持续跑完了半小时而感到满足，第一次参加热门赛事，山地跑，第一次马拉松或者打破个人纪录。

**8** 平衡。跑步有积极的心理作用：它给予我们活力和正能量，还能对抗压力。很多跑者甚至强调他们是在跑步过程中找到解决工作或个人生活方面问题的办法的，以及他们通常是如何使情绪更稳定的。

**9** 关节。跑步能改善我们的免疫系统，适当刺激我们的关节，通过从内部润滑关节，让骨骼结构更稳定，从而强化我们的骨骼。

**10** 健康。跑步有益于我们的心血管系统：它能增加心脏的供血量，增强心脏的机能，改善呼吸系统的作用，使我们的肌肉发挥自己的作用，可以对抗超重、肥胖、高血脂、动脉硬化（动脉粥样硬化）和高血压。



## 跑步的风险及应对措施

**1** 超重。超重的人应该从对关节冲击力小的运动开始, 并且将运动和控制饮食结合起来。体重正常后, 再开始跑步。

**2** 遵照医嘱做运动。开始跑步的人缺乏相关的知识或者经验。一个由专家监督的常规的健身计划会让我们渐进式地根据自己的需求执行它。

**3** 依赖性。高强度的跑步会让我们释放内啡肽, 这种物质会使我们的身体感到相当愉快, 从而对跑步上瘾。但是这种“禁欲综合征”似乎与“应该完成这个任务”的感觉联系更密切。控制这几方面, 重视训练, 但不要让它变得非常重要。当跑者变得坚定不移, 甚至对跑步着魔时, 就是该回想一下我们为什么开始跑步的时候了。

**4** 导致损伤的技术缺陷。关于跑步的技术训练是十分重要的。跑步应该与适当的肌肉力量练习和柔韧性练习联系起来。

**5** 久坐不动的跑者的风险。除了未经医学控制就开始跑步可能导致的心血管方面的风险外, 由于久坐的人特有的身体结构和透支身体的影响, 他们的身体越来越不平衡了。因此, 从合理锻炼支撑肌肉组织, 主要集中于核心部位的肌肉组织开始, 是一个不错的选择。

**6** 周末跑者。这种人通常都有很多工作任务, 并且曾经是运动员。应每周至少运动两三天, 尽可能避免连续两天以上不运动。

**7** 沥青的风险。我们为了舒服而随意在铺着沥青的街道上以及人行道等坚硬的路面上跑步, 然而, 我们应该尽可能在对我们的身体冲击力小的路面上跑步, 比如公园里的塑胶跑道。

**8** 跑者的卑微感。个人的提高和进步是有限的。目标应该与能力相应, 避免期望过高, 最终产生挫败感。为了自我感觉舒适而训练应该是自己的一个目标。

**9** “跑步两个月”的障碍。有些运动从第一天起就是有趣的, 但跑步并不是如此, 尤其是一个久坐的人开始跑步时更是如此。开始的时候很困难, 因为良好的感觉不会立马到来。必须坚持并且慢慢进步, 因为坚持到最后的人才会知道……那是值得的!



# 健康地跑步



