

《跑者世界》杂志与专业教练倾力力作

智慧跑步 训练法

如何成为一名健康的终身跑步者

[美] 比尔·皮尔斯 (Bill Pierce) 斯科特·默尔 (Scott Murr) 著 王林高 译

提供以数据分析为基础的跑步计划调整方法

涉及步态调整、科学配速、合理饮食、里程选择、损伤预防等

专业设计针对跑步项目的科学训练方法

涵盖综合训练、力量训练、跑步训练、动态拉伸、静态伸展、泡沫轴按摩等



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

智慧跑步 训练法

如何成为一名健康的终身跑步者

[美] 比尔·皮尔斯 (Bill Pierce) 斯科特·默尔 (Scott Murr) 著 王林高 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

智慧跑步训练法 / (美) 比尔·皮尔斯
(Bill Pierce), (美) 斯科特·默尔 (Scott Murr) 著;
王林高译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019.6
ISBN 978-7-115-49946-2

I. ①智… II. ①比… ②斯… ③王… III. ①跑—运
动训练法 IV. ①G822.02

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第256801号

版权声明

Copyright © 2015 by Rodale, Inc. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, U.S.A.

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

跑步是一门学问, 只有科学地跑步才能达到预期的效果。本书由《跑者世界》杂志评出的十大杰出马拉松教练之一的比尔·皮尔斯博士和傅尔曼大学副教授斯科特·默尔博士合力打造, 针对如何训练、如何在追寻速度的同时保持健康等焦点问题, 结合年龄变化进行了深入剖析。并结合如何利用跑步数据, 调整跑步状态, 预防跑步损伤, 确保训练效率, 优化运动表现, 科学饮食等问题, 为不同年龄段的跑步者提供了针对性的训练建议, 从而设定个性化的跑步计划, 防止不健康的对抗年龄影响的行为, 使我们可以适应年龄的变化, 持续享受跑步的乐趣。同时, 本书还提供了科学合理的7小时训练周计划, 以及预防损伤和保持身体体能的的力量训练和拉伸训练, 以帮助跑步者提升运动表现, 保持身体健康。

-
- ◆ 著 [美] 比尔·皮尔斯 (Bill Pierce)
斯科特·默尔 (Scott Murr)
- 译 王林高
责任编辑 林振英
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>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 16.75 2019年6月第1版
字数: 218千字 2019年6月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-4042号
-

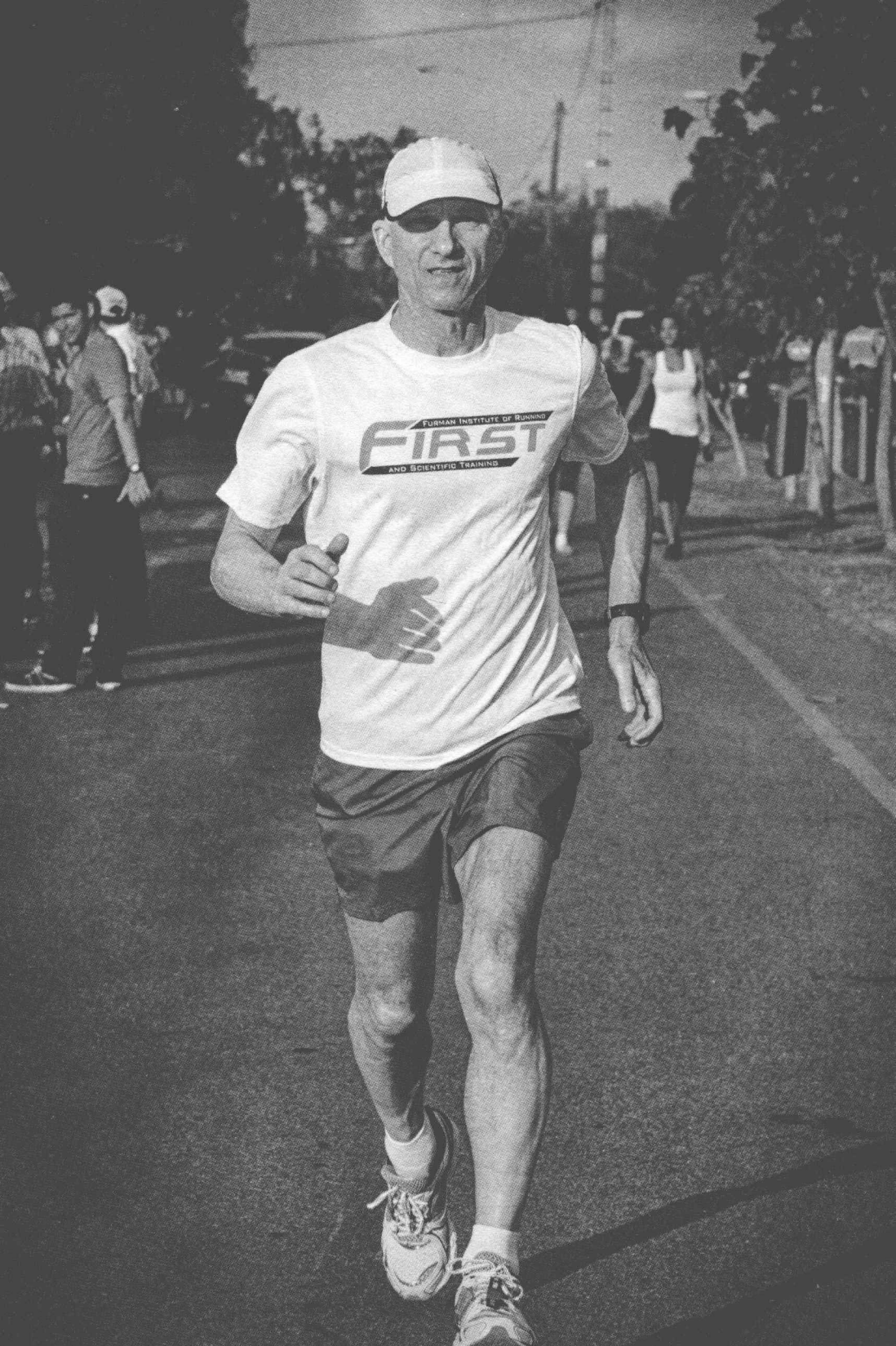
定价: 68.00元

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

谨以此书献给全球数千名与我们一起分享他们在傅尔曼科学跑步训练项目经历的跑步者和所有用一生坚持跑步的人。



序

初遇比尔·皮尔斯，你也许会辨认出他的大学教授和管理者的身份，你也许会注意到他带有衣领扣的整洁衬衫和熨得很平整的卡其裤，但你也许不会想到比尔在西弗吉尼亚州读高中时就是学校的篮球明星，在戴维森学院时效力于三支美国南部联盟球队，多年来，比尔一直保持着当年的身材。尽管已经 60 多岁了，但他仍旧是一位名副其实的“超级英雄”，他既是一名投身于高强度身体训练的运动员，也是一名有力的竞争对手。

只要与比尔相处，你就会不由自主地站得笔直，甚至扔掉零食，一改慵懒的习性，立刻奔向跑道。当然，比尔不会要求身边的人这样去做。事实上，他从不主动向他人提出任何建议，他永远那么彬彬有礼、谦恭得体。但当你向他寻求帮助时，他也总会伸出援手。

当比尔邀请我去傅尔曼大学与大学一年级的新生交流讨论我的一本关于跑步的图书时，我同意了。在我拜访期间，他主动提出为我测量体脂含量，试图帮助我超越乳酸阈值，甚至在我拼命在跑步机上奔跑、试图达到最大摄氧量时站在我身边进行督促，我忙不迭地拒绝了。我曾以为自己已经非常注重提高马拉松成绩，并且远远超出平均水平了。

但是与比尔相处一段时间后，你会发现你似乎受到了“比尔魔咒”的影响，你开始好奇你是不是可以跑得更快，你开始决心更加卖力地挑战极限；最重要的是，你不想让他失望。

和许多人一样，我也经常在某些方面自欺欺人，这其中包括我的体能水平。如果和大多数人相比，我的表现还不错。但我并不想

让“大多数人”成为我的水平基准，我更想和那些杰出的人相比，以他们为目标。在跑步的这些年里，我曾很多次和比我年轻的人一起进行长跑。在此过程中，我总是告诉自己，就算我追不上他们也没有关系，毕竟他们比我年轻——我在对自己撒谎。这感觉并不好，甚至可以说是糟透了。

因此，在我结束了在傅尔曼大学的演讲后，我接受了比尔的提议，同意让他的团队对我进行一系列的测试。我在测试过程中不停地抱怨，同时又为即将得出的结果感到不安和担忧。最后得到的数据显示我并没有自己想象的那么健壮。这些数据如此冷酷无情，丝毫不考虑被测试者的感受，它们无时无刻不在提醒我们：自欺欺人是没有用的。

但显然比尔在意我的感受。他体贴地安慰我，对我说随着年龄的增长，体能的下降是无法避免的，他还告诉我如果想要跑得更快，就必须迫使自己跑得更快。他邀请我参与他的“傅尔曼科学跑步”项目。这一次，我忙不迭地同意了，并且发自内心地希望能得到他们的帮助。

在项目中，我遇见了一群拥有不同文化背景且同样热爱跑步的人。我们一起参加引人入胜的讲座，一起在身体成分测试仪上接受测量——最终我们发现，即使我们的身体看上去结实又健壮，但我们中的许多人的体内有大量拖慢我们速度的脂肪。我们在跑步机上跑步，每几分钟就停下来让研究人员获取测试数据。就这样，我和他们共同成长，并越发亲近。

我为许多杂志撰稿很多年了——都是关于跑步的文章。因此，我早就知道很多在项目中我们被传授的知识。可是我在生活中却一直忽略它们，从不在我的训练中加以实践，因此造就了今天的我——一个不专业的跑步者。

傅尔曼科学跑步项目使我下定决心跑得更快。服从命令从不是我的特点，但当比尔同意当我的教练后，我发现我是如此的兴奋，

因为我再也不用去思考我的步伐，只是简单服从比尔的一切要求就可以了。《里程与速度》在我的训练中为我提供了十分精确的跑步配速。当我偶尔和我的狗一起跑步时，我不再能够忍受那种毫无节奏的跑步方式。我发觉自己在完成每一组相应跑步节奏的训练和完成每一圈跑道上的训练中找到了乐趣，也在向比尔报告进程、获得许可的过程中找到了乐趣。

在我 50 岁时，我以 7 年中最快的速度完成了一次马拉松。

如果你相信你可以对抗岁月造成的影响，我无话可说。但愿你永远年轻。但如果你想要一直跑步直到老去，那么你就需要敞开心扉，接受正确的建议和引导。这本书正是为了向热爱跑步的你提供帮助。

比尔·皮尔斯和他的伙伴斯科特·默尔——两个孩子的父亲，六次夏威夷科纳铁人三项世界锦标赛的完成者——共同撰写了这本书，为跑步者提供他们需要的一切帮助。翻开这本书，你一定不会后悔。

瑞秋·托尔

创意写作学教授

东华盛顿大学



前 言

1983年，我接受了位于南卡罗来纳州格林威尔市的傅尔曼大学的聘请，成为一名健康和体能教育的副教授。作为一名长跑运动员，我十分愉快地从虽美但寒冷多雪的爱达荷州搬往阳光明媚的南方。格林威尔市位于南卡罗来纳州的北部，靠近蓝岭山脉。虽然这里炎热潮湿，但它的整体气候条件十分适合跑步者常年训练的生活状态。我被傅尔曼大学所吸引，是因为它对所有在校学生强调了身体健康和体能训练的必要性，并且为此开设了一门必修课。1984年，我成为部门主管。从那时起，我便开始在学生、教师以及其他工作人员中开展健康教育。学校中越来越多的人开始跑步、骑行、游泳和进行其他各种体育运动，享受运动的乐趣。

傅尔曼大学中的两个人对我的个人生活和职业生涯产生了重要的影响。当我刚刚来到傅尔曼大学时，斯科特·默尔还是一个大四的学生，攻读健康与体能教育专业。他是一名优秀的学生，也是一个运动迷。我们很快找到了共同的爱好，开始一起跑步和参加比赛。35年来，我们共同参与活动，交流思想。在傅尔曼大学教授课程三年之后，我聘请了运动生理学家雷·莫斯。雷曾在得克萨斯州的一所医科大学任教，具有丰富的教学经验和相关知识。雷入职后很快地设计并建立了一流的人体机能研究室。人体机能研究室中的器材可以测量跑步者的生理参数。

斯科特，在获得运动科学博士学位后加入了我和雷。我们在接下来的15年里花费了数千小时探讨健康的体能训练方法，直到我们成立了傅尔曼科学跑步训练协会（FIRST）。

我们建立的傅尔曼科学跑步训练协会致力于协助当地的跑步者科学地进行训练和比赛。协会每个月开展四次讲座，免费对大家开放，任何对跑步感兴趣的人都是我们的受众。讲座的最后，我们向大家承诺，我们会用我们个人的丰富经验和作为运动科学家的专业素养推动科学训练的传播和实施。有很多人来参加我们的讲座，我们也获得了很多的反馈和参与训练项目的申请。

我们把我们的训练日程分享给其他跑步者。随着讲座和不同强度、里程训练日程的深入开展及推广，我开始试着把它们整合成一个系统的训练手册。

后来，安比·波弗特——本书的优秀的编辑——看到了我们的网站，发现了我们在做的事情。我向他讲述了我们的研究和对跑步运动的宣传与推广，他提出来我们的校园拜访，来了解更多关于傅尔曼科学跑步训练协会的相关事宜。

安比在傅尔曼大学与我度过了愉快的时光。整整四天，我们一起健身，无休无止地讨论跑步。我们的见面总会演变成关于跑步的探讨学习会。在过去的50年里，我从未见过一个人观看过如此多的跑步比赛，和如此多的世界级跑步运动员进行过互动，采访过众多相关专家，并且为跑步写下众多著作，而眼前的这个人——安比·波弗特做到了。

斯科特、雷和我创立的训练项目由三组以周为单位的跑步训练和两组有氧综合训练组成，我们对它的效果十分自信。然而，我们还是决定在公开推广之前对项目进行系统的测试。因此，我们对众多跑步者进行了项目测试。我们用三年时间开展了三次为期16周的训练项目测试活动，受测者有男有女，年龄从20岁至60岁广泛分布。

受测者在参与训练项目之前和之后都在人体机能研究室接受了测试。结果显示，跑步者在遵守我们规定的训练守则进行训练后，体能都有了显著的提高。结果证明，即使是经验丰富的跑步者，在参加我们的训练项目后依然可以有所提高，每个人都应有为其量身

定制的训练方案。

安比采访了参与项目的跑步者，并且在2005年8月创作了长达六页的专题文章。这篇文章被发表在了《跑者世界》上。接下来发生的事情改变了傅尔曼科学跑步训练协会的发展和我们的生活，同时也让我知道了：永远不要低估媒体的力量。安比创作的专题文章一经发表，世界各地的跑步者便开始接连不断地与我们联系——在欧洲、南非、澳大利亚和新西兰发行的不同版本的《跑者世界》都刊登了这篇文章，同时杂志的网站上也展示了这篇文章。一些同行给我们发邮件、打电话，还有一些甚至来到了格林威尔市与我们见面。

安比鼓励我们创作一本书。我解释说我认为自己正在整理的训练手册就足够了，但他坚持说我们应该为此创作一本书。

在安比向我提议后不久，《华尔街日报》的记者——塔拉·派克就一篇关于半程马拉松的文章采访了我。当那篇文章发表几小时后，来自纽约的图书代理商——巴雷特·内维尔联系了我，询问我是否有意向创作一本书。

在接下来的两周，我们与巴雷特进行了探讨。最终我们决定开始准备出版一本书。我们接受了来自《跑者世界》的出版商Rodale集团的邀请。一年后，《里程与速度》出版了。五年后，我们对此书进行了再版编辑。这本书和书中的理念被广泛接受，我们也因此享受着与全世界的跑步者建立联系的乐趣。

这本书为我们提供了一个机会，一个与全世界的跑步者互动的机会。不论是何种年龄、肤色的跑步者，我们都能借此书与其互动。于是，我开始试着思考此书人气飙升的原因。

自从初中时期踏上跑道，直到今天，我跑步的时间已经超过50年了。跑步为我带来了无穷无尽的乐趣。小时候，我尽力奔跑，试图以最快速度穿城而过，到达外婆的住所；在西弗吉尼亚州南部的家乡，我曾试图在山路上追赶我的哥哥；大学时期，我在柏油赛道

上参加比赛；在过去的40年里，在马路上参与大大小小的跑步比赛……我一生都在寻找着、享受着每一次奔跑。

我完成了超过50,000英里（1英里约为1.6千米）的跑步训练，大部分训练是和斯科特一起完成的，其他时候是和我的哥哥唐，有的时候是同时和他们两个人。我们三个人一起享受着用脚步丈量长度的过程。唐比我年长3岁，斯科特比我年轻12岁。当我们三个还分别是二十几岁、三十几岁和四十几岁时，我们彼此之间竞争激烈，难分胜负。跑步训练的趣味就在于你永远不会知道别人何时会超过你，也不知道追赶会在何时开始。

我们坚持一起训练，但很少像以往那样并排奔跑、难分胜负。我和唐已经很难保持和斯科特一样的速度。我们同时在跑道上跑步，但都保持着自己的速度。我们通常会设计一个时间差，斯科特会让我先出发几分钟。这样一来我们几乎可以同时完成训练，同时也为我们的跑步时光增添了几分相互竞争的乐趣。当我们进行长跑训练时，我们会使用距离差。当斯科特跑了17英里，我和唐跑15英里，我们依然会在大约同一时间完成最后1英里。

我们三个人都有着长期的跑步生涯，也同样希望一直继续进行常规训练和偶尔的比赛。书出版时，我67岁，唐70岁，斯科特55岁。斯科特也已经开始感受到年龄对他的影响，这些影响体现在训练中，也体现在比赛上。我们现在常常探讨该做些什么才能使我们渐渐老去的身体依然能享受跑步的乐趣。我们想用我们的经验、研究和学识制定一个计划，去减小我们需要停止跑步的可能性，去帮助许许多多像我们一样爱好跑步却必须面对衰老的人们。我们开始互相督促着进行科学、健康的训练。

我在过去的38年里完成了42场马拉松比赛。唐和我不得不面对我们渐渐减慢的速度：从2小时50分钟逐渐到3小时10分钟，再到3小时30分钟、3小时45分钟……直到2015年秋天，65岁和68岁的我们的用时已经超过了4小时。我们逐渐发现自己已经不

能在马拉松比赛中与人竞争，我们只是在忍受马拉松的过程。我们最近的一次 20 英里马拉松训练的成绩接近 3 小时，而去年我们的成绩才刚刚超过 2 小时。这些都是在我们的训练和比赛中发生的显著改变。我们经历的这些改变和与许多渐渐上了年纪的跑步者的讨论、研究让我们开始重新思考科学训练的含义。我们希望能够和 40 岁及 40 岁以上的跑步者分享我们的成果，为他们提供科学训练的方法，防止那些不健康的对抗年龄影响的行为。

本书中我最喜欢的部分就是我可以确保遵守项目守则的大部分跑步者会有显著的体能提升和速度提升。同时，我们也必须承认，我们无法确保遵守本书中的这些守则可以让你奔跑一生。但我们相信本书中的计划会大大增加你能够奔跑一生的可能性。

如同在《里程与速度》中所说的一样，我代表我的合著者——斯科特·默尔，完成此前言。

比尔·皮尔斯

写于 2017 年 4 月



引言

每个周二的中午，我的心率都会飞涨到一天中的最高值。为了测量准确的心率，我站得笔直，平稳呼吸，用运动手表查看上一圈所用的时间，发现此时我的心率是每分钟 174 次，比 1972 年要少了 30 次。这个每周一次的小仪式我已经坚持了 40 年。这 40 年来有什么变化吗？变化虽然不多，但还是有的：手表上表示时间的数字渐渐增长，但运动带来的感觉和影响一如既往。

如果我没有这块表的话，也许我甚至感觉不到这些变化。然而，每当看到更加年轻、跑得更快的跑步者领先我整整一圈时，我就意识到了速度减慢的现实。可当我们一起停下来平稳呼吸时，肌肉的感受和心理的满足感又是相同的。更快的速度并不代表着独占跑步带来的快乐和愉悦，而这正是跑步不同于其他运动的一点。即使你的身体衰老，只要用科学、正确的方式跑步，就能享受跑步带来的快乐。

我的同事斯科特·默尔和我为本书设定了三个目标：（1）提供与跑步和年龄相关的信息；（2）提出针对科学训练的建议；（3）为跑步者制定一个详细的计划，让他们哪怕到了 40 岁以后也能不惧年龄、一直奔跑。

如同大多数的跑步者一样，我们也曾盲目地追求速度，认为跑得更快才是最重要的。作为感受过、观察过年龄对身体带来的影响的跑步者，我们希望帮助你避免这些错误，以免对你的跑步运动和跑步能力造成不良影响。

也许会有一些从未经历过逐渐失去跑步能力的痛苦的人，嘲笑我们提供的部分信息和建议。在此，我引用亚历山大·索尔仁尼琴

在《伊凡·德尼索维奇的一天》中的一句话：“一个衣食无忧的人如何能理解衣不蔽体之人的痛苦呢？”我想，那些没有受过伤、没有开始经受年龄带来的负面影响的人确实无法体会这种感受。但是我依然建议所有跑步者都阅读本书，因为年龄是每个人终将面对的普遍问题。

自从2003年我们建立了傅尔曼科学跑步训练协会，我们已经收到了来自跑步者的10,000多条信息。马尔科姆·格拉德威尔在他的《异类》一书中提出：任何人在10,000小时的练习后都可以精通一种技能。即使你没有精通这种技能，上万次的练习和重复也足以给你带来很多有用的经验和感受。上万次的阅读和回复这些信息也带给了我们独一无二的收获。虽然有时是我们不得不去做，但我们还是回复了所有信息。

这些信息里包含的问题、观点和效果汇报，都对我们的很多想法有所影响，包括如何训练、如何在追寻速度的同时保持健康等。这些信息来自世界各地。但信息中的问题和困惑都是相似的。这些跑步者发来的话题形成了本书的框架。

跑步者的反馈来源远不止电子信息。我们在很多活动上，以及很多诊所都举办过演讲。演讲过后我们总是留出时间与观众交流或是回答他们的私人问题。这些互动让我们更加了解跑步者的内心想法和他们自身的问题。

特别地，参与傅尔曼科学跑步训练协会成人学习训练项目的跑步者和我们之间的和谐关系为我们带来了很大的益处。在持续4天、每天14小时的相处后，我们和跑步者已经互相熟悉、互相了解。在本书第1章中，我们叙述了从跑步者的训练中得到的成果。

我们知道，并不是所有的跑步者都愿意或倾向于参加傅尔曼科学跑步训练协会的训练项目，或者就诊于其他针对跑步的诊所。我们相信，本书能够让我们与你分享你能在训练项目中学到的一切。大部分我们所了解的知识都来自于项目参与者的互动和交流。