

无痛 跑步法

一名物理治疗师的5步指南：
享受无损伤及快速跑步



原著 [澳] 布拉德·比尔 (Brad Beer)

主译 徐建武 廖丽萍



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

 拂石医典
FU SHI MEDBOOK

无痛跑步法

一名物理治疗师的 5 步指南：
享受无损伤及快速跑步

原 著 [澳] 布拉德·比尔 (Brad Beer)

主 译 徐建武 廖丽萍



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



拂石医典
FU SHI MEDBOOK

图书在版编目 (CIP) 数据

无痛跑步法/ (澳) 布拉德·比尔原著; 徐建武, 廖丽萍主译.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2018. 12

ISBN 978 - 7 - 5591 - 1009 - 1

I. ①无… II. ①布… ②徐… ③廖… III. ①跑—运动性疾病—损伤—防治 IV. ①R873

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 248149 号

Translation from the English language edition:

You can run pain free!

by Brad Beer

Copyright © 2015 Brad Beer

Originally published by Brad Beer, author

All Rights Reserved by My Back's Physio Australia Pty Ltd,

ACN 118 812 614, ATF My Back's Physio Trust

版权所有 侵权必究

出版发行: 辽宁科学技术出版社

北京拂石医典图书有限公司

地 址: 北京海淀区车公庄西路华通大厦 B 座 15 层

联系电话: 010-57262361/024-23284376

E - mail: fushimedbook@163.com

印 刷 者: 中煤 (北京) 印务有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 146mm × 210mm

字 数: 182 千字

印 张: 8.125

出版时间: 2019 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2019 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 李俊卿 陈 颖

责任校对: 陈 颖

封面设计: 潇 潇

封面制作: 潇 潇

版式设计: 天地鹏博

责任印制: 丁 艾

如有质量问题, 请速与印务部联系 联系电话: 010-57262361

定 价: 69.00 元

好评如潮……

作为一名职业运动员，无痛跑步对我的表现至关重要。布拉德帮助我实现了无痛跑步。他将这些原则加以提炼，回馈给各种水平的跑步者。如果你有兴趣挖掘自己的跑步潜力，请务必阅读本书。

——香农·埃克斯坦 (Shannon Eckstein)，铁人三项传奇人物（八次赢得 Nutri-Grain 系列赛，五次夺得世界铁人三项赛冠军，六次捧得澳大利亚铁人三项赛冠军奖杯）

我很高兴布拉德写了这本书，能真正使所有运动员保持健康，远离损伤。我十分欣赏他的实践努力和理念。他帮助我的运动员更快、更有效地恢复，比其他理疗师做得都要出色。不仅如此，在他以及本书的帮助下，我有信心让这些运动员一直免受损伤！

——塞利·林德利 (Siri Lindley)，铁人三项赛世界冠军、奥运会铁人三项赛教练

澳大利亚物理治疗协会有一句口头禅：“行动自如，身体健康。”澳大利亚理疗师各个都身怀绝技，帮助社区在各个层面创造良好的运动氛围。本书驳斥了很多令人放弃跑步健身的谬论，让

更多人有信心参与跑步运动，达到强身健体的目的。

——克里斯·马西斯 (Cris Massis)，澳大利亚理疗协会首席
执行官

布拉德对跑步充满热情，并且不遗余力地帮助他人实现无痛跑步，本书每一页都闪耀着正能量的光芒。本书以生物力学和生理学原理为基础，层次分明，语言风格独具特色。极力推荐。

——拉尔夫·维达 (Ralph Vida) 博士，MBBS (HONS)
(Ad.) FRACGP

作为一名医龄超过 30 年的医生，我坚持跑步多年，也是布拉德的客户，我可以证明他拥有治疗跑步伤的知识、热情和积极态度。他的治疗目标是回归跑步，而不是改成步行或参加另外一种运动！布拉德的方法帮助我成功康复，重新踏上跑道。

——丹尼·范士坦 (Dianne Feinstein) 博士 MBBS (HONS)
(QLD) FRACGP

布拉德对于跑步和理疗的热情和知识在本书中得到完美体现。任何跑步者都会发现本书使他们在追求无损伤和快速跑步方面受益匪浅。

——爱玛·莫法特 (Emma Moffatt)，澳大利亚铁人三项运动员，奥运冠军和世界冠军

我每次去布拉德的诊所，都能快速恢复或迅速调整到位，这让我惊讶不已。我只能说：“他是个天才！”

——马特·罗杰斯 (Mat Rogers)，澳大利亚橄榄球运动员

布拉德拥有的跑步激情、知识和临床经验，使得本书成为所有年龄和各种水平跑步者必读的宝贵资源。

——斯蒂芬·奥斯特 (Steven Obst)，格雷菲斯大学理疗师和在读博士

布拉德是一位业绩出色的理疗师，他通过个人经验和多年来治疗世界一流运动员的经历，获得了如何跑得更快更好的洞察力。本书利用简单高效的策略，帮助你实现无伤痛跑步，取得个人最佳成绩，是所有跑步者的必读资料，不管你是新手还是专业运动员。

——哈尔·莱斯 (Hal Rice) 博士，MBBS (UQ) FRANZCR，MRI 专家，格里菲斯大学和邦德医学院副教授，马拉松成绩在 2 小时 40 分钟以内

老实说，布拉德是一位医疗专业人士，本身也热衷于跑步。祝你和你的读者永远跑下去，布拉德。

——彼得·霍尔 (Peter Hall)，已经跑了 14 万公里，NIKE Robina 店主

布拉德 5 步法是治疗跑步伤的可靠方法。本书揭开了跑步疼痛和损伤背后的“秘密”！

——哈雷·贝他普 (Hayley Bateup)，女子铁人职业运动员，三次夺得 Coolangatta Gold 冠军

作为一名越野跑运动员和年龄组铁人三项运动员，身体给我发出很多警示信号，威胁着我的跑步生涯。布拉德凭借人体生理

学和跑步生物力学方面的专业知识，迅速诊断并解决了即使是最隐蔽的问题。他是真正的专家！5步法可以预防损伤，提高跑步速度，最重要的是，你不用经常去诊所接受治疗了，可以节省很多时间参加越野跑。理疗师布拉德的这本书要让自己失业了！

——约翰·菲茨杰拉德（John FitzGerald），越野跑运动员，
年龄组铁人三项运动员

短短5个月时间，我就从零起点突飞猛进到可以跑半程马拉松了，而且没有身体损伤！如果没有布拉德的话，这根本就是一件不可能的事，但他的5步法不仅做到了，还让这件事变成一种享受！

——拉尔夫·梅休（Ralph Mayhew），Newlife 联合教会牧师

布拉德帮我治好了踝关节和小腿损伤。他为人真诚，非常善于鼓舞人，并且知识渊博，是不折不扣的专家。他的跑步工作坊值得所有类型的跑步者参加，也彻底改变了我的跑步方式。

——克里斯·哈斯尔（Chris Hassell），跑者

我患上双膝滑膜皱襞综合征有2年时间，根本不能跑步，而布拉德只用了几周时间，就让我再次踏上跑道，完全没有疼痛或损伤。通过布拉德的练习计划，现在，我可以经常跑步，也能做我之前的所有训练。这么快的恢复速度让我感到惊讶，我真的很感激布拉德。

——莱斯利·奥迪肖（Lesley Odisho），心理学学生

我从来没有遇到过这样一心扑在自己专业上的人，帮助别人

回归自己喜欢的运动。他兢兢业业，追求卓越。

——格雷姆·莱德 (Graeme Rundle)，私人教练

布拉德在书中恰如其分地描述了各种跑步伤，他的建议 and 护理让我迅速地恢复跑步。

——谢利·杨 (Sheree Young)，医生，Body Science International 共同所有人

在我绝望的时候，布拉德一再向我保证，如果遵循他提供的建议，我还可以重新追求梦想。现在，我进展神速，从原来只能慢跑两分钟（髂胫束综合征）到现在参加大学运动会 10 公里比赛。谢谢布拉德，让我的生活重新步入正轨！

——卡莱布·福克纳 (Joshua - Kaleb Faulkner)，跑者，大学生

作为一名老年业余跑步者和壁球运动员，伤病管理至关重要。布拉德帮我从困扰我许久的膝盖伤中康复。很高兴我能找到这位大师。他比过去其他医疗专业人士更加了解跑步者和他们遭受的伤病。

——马丁·辛普金斯 (Martin Simpkins)，跑者

在我备战人生第一次马拉松比赛时，布拉德不仅治愈了我的伤病，还针对我的情况制订了一套训练和跑步计划，确保伤病不会复发，同时提高身体素质，让我可以应付高强度训练。这一切都要归功于布拉德！这位澳大利亚跑者和理疗专家推出的这本书内容丰富，富有教育意义，令人耳目一新。

——特拉维斯·爱尔兰 (Travis Ireland)，企业挑战活动总监

作为一名专门从事膝关节手术的外科医生，我知道，跑步技术在预防损伤方面起着至关重要的作用。布拉德5步法层层递进，可以避免和纠正造成重复性跑步伤的多种因素，对于各种水平和年龄的跑步者来说都是不可多得的资源。

——克里斯托弗·伏图乐 (Christopher Vertullo), MBBS, FRACS, FAOrthA, Knee Research Australia 主任, 格里菲斯大学肌肉骨骼研究中心兼职副教授

致 谢

我想感谢以下人士，谢谢他们对我的支持。

我要感谢我的太太克里斯蒂娜（Cristina），感谢你对我无尽的爱和支持，以及信任、牺牲、耐心和坚定。

感谢我漂亮的女儿伊莎贝拉（Isabella），你给我带来了无限的快乐。我有幸成为你在尘世的父亲。

感谢我的父母玛格丽特（Margaret）和亚瑟（Arthur），谢谢你们多年的牺牲、爱和支持。

感谢我漂亮的妹妹贝琳达（Belinda），谢谢你总在背后默默支持我。

感谢深受我们全家喜爱的伊恩（Ian），谢谢你给我们的生活带来感动，提醒我们生活中充满着简单的乐趣。

感谢我的岳父母一家，我在撰写本手稿期间使用了家庭图书馆。

感谢我在 POGO 的团队，谢谢你们一直以来的鼓励，你们也是我灵感的源泉。

感谢 KPI 澳大利亚队：格伦·卡尔森（Glen Carlson）、丹尼尔·普里斯特利（Daniel Priestley）和安德鲁·格里菲斯（Andrew Griffiths）。谢谢你们帮助我重新提炼对我来说属于第二天性的知

识，并“重新包装”让更多人受益。

感谢我的编辑夏洛特（Charlotte）、出版迷迈克尔·汉拉恩（Michael Hanrahan），谢谢你们的耐心、专业知识和指导。

感谢我亲爱的朋友马克（Mark），你的故事和坚持让我懂得维持身体健康的重要性。

最后，我要感谢我的天父，告诫我不光要死后留名，生前也要亲自践行。

谨以此书献给——

成千上万将自己的健康和运动表现托付给我的跑步者。

我很高兴能帮助你们释放真正的跑步潜力。
愿你们继续享受终生无伤痛跑步。

奔跑吧！

第一部分 5 步法 (53)

第 5 步 第 1 步：了解你的身体情况 (55)

第 6 步 第 2 步：应用优秀跑者的技术 (62)

第 7 步 第 3 步：选择合适的跑鞋 (116)

第 8 步 第 4 步：提高肌肉骨稳定性 (154)

第 9 步 第 5 步：膝盖的作用 (190)

附录 (221)

附录 跑步指南 (229)

参考文献 (234)

愿跑步点亮你们的生活！

目 录

第 1 部分	我的故事	(1)
第 1 章	从屡受重创到成为物理治疗师	(3)
第 2 章	为什么要写这本书	(16)
第 2 部分	大起大落	(21)
第 3 章	跑到受伤	(23)
第 4 章	跑步伤的原因和影响	(36)
第 3 部分	5 步法	(53)
第 5 章	第 1 步：了解你的身体状况	(55)
第 6 章	第 2 步：运用优秀的跑步技术	(82)
第 7 章	第 3 步：选择合适的跑鞋	(116)
第 8 章	第 4 步：提高髌关节稳定性	(154)
第 9 章	第 5 步：休息的作用	(190)
融会贯通		(223)
附录	跑步筛查	(229)
参考文献		(234)

第 1 部分

我的故事

第1章

从屡受重创到成为物理治疗师

受伤的年轻人

在我脑海中，我头一次对奔跑之人肃然起敬是在12岁那年。当时我正坐在电视机前观看图海斯蓝色铁人三项系列赛。该系列赛起源于1992年，之后八年的大部分时间在持续进行着，在澳大利亚引发铁人三项热潮。澳大利亚人素来酷爱运动，铁人三项开启了人们对运动的想象，很快得到大众喜爱。再后来，该系列变成“圣乔治铁人三项系列赛”，到最后定格在“埃森哲铁人三项系列赛”。

在这青葱岁月，我最仰慕的铁三全能运动员便是布拉德·贝文。布拉德这位澳大利亚人具有多重身份，也是世界铁人三项系列赛冠军得主。这位运动员十分全能，天赋稟异，绰号“鳄鱼”，要多酷有多酷——原来他小时候住在昆士兰北部很远的地方，以前供他游泳训练的河湾里就住着一只鳄鱼。

布拉德参加的大多数竞赛时都一马当先，火力全开，我整个人就钉在了椅子上直勾勾地看。这些众多的竞赛组成一轮，系列