

# 跑步圣经

Das Grosse Laufbuch

最全面的跑步训练计划

[德] 赫尔伯特·史迪凡尼◎著 毛方英 张玄黎 殷媛媛◎译

冠军教练  
金牌教程  
畅销十年



200张彩图及动作技巧详解

8周全面提高速度、耐力

德国顶级马拉松教练10年倾力力作

德国运动类图书畅销榜NO.1

# 跑步圣经

**Das Grosse Laufbuch**

**最全面的跑步训练计划**

[德] 赫尔伯特·史迪凡尼◎著 毛方英 张玄黎 殷媛媛◎译

Aktualisierte und erweiterte Auflage

© 2011 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München  
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-8618

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

跑步圣经 / (德) 史迪凡尼著 ; 毛方英, 张玄黎, 殷媛媛译. —北京 : 北京科学技术出版社, 2015.3 (2015.4 重印)

ISBN 978-7-5304-7521-8

I. ①跑… II. ①史… ②毛… ③张… ④殷… III. ①跑—健身运动—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 283263 号

### 跑步圣经

作 者：〔德〕赫尔伯特·史迪凡尼

策划编辑：张毓婷

责任印制：张 良

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

版 次：2015年3月第1版

ISBN 978-7-5304-7521-8/R·1849

译 者：毛方英 张玄黎 殷媛媛

责任编辑：尹天怡

图文制作：樊润琴

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张：22.5

印 次：2015年4月第2次印刷

定 价：58.00 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。  
京科版图书，印装差错，负责退换。

# 以前还很少见， 如今已成为生活必需品

从20世纪80年代中期开始，跑步运动悄然兴起。对讨厌运动的人来说，“跑步病毒”具有极其危险的传染性：如今，哪里有跑步者，哪里就有因从未跑过步而感到羞愧的人。

## 不断跑动的健康大使

医疗保险公司不断推广步行以及跑步项目，记者们大力报道跑步和马拉松益处的情緒也持续高涨，以至于人们必须采取措施警惕这一现象。马拉松，小个子男人心中的马特洪峰（马特洪峰是阿尔卑斯山脉中最后一个被征服的主要山峰。难征服的原因不只在於攀登技术上的种种困难，也在于此峰陡峭的外形给予早年攀山者的心理压力。——译者注），跑步运动中的尖端项目！城市中成千上万的人投入到马拉松热潮中。这种用双脚进行的运动展示了身体的协调一致和良好的身体状态。

在过去几个世纪中，跑步曾是下层阶级的一项运动。如今，实干家和政治家也在跑步。许多公司，如美国的保诚集团在20世纪80年代初就已经发现，为职工健康投入的每一美元都能使缺勤率下降、生产力提高，从而使回报翻倍。

过去，我一直在跑步，跑到森林里玩耍，跑去找朋友们，跑6千米去上学。那

时候没有电视机和电脑，我和小伙伴们每天在街上到处跑着玩耍，跑着追逐，跑着踢足球，跑着玩躲避球。

## 我的跑步家梦想

作为一个热衷跑步的家族中最年轻的孩子，我没有花费太长时间就发现了我的跑步天分。当时，如果我想打破家族跑步记录，就必须超过我的哥哥们。我的目标很明确，我要成为世界级跑步运动员！

这个目标实在是太高了，我哥哥霍斯特一直是西德的马拉松冠军，最大的哥哥也参加过两届奥运会的马拉松比赛。对我而言，这个目标是一个负担，但同时也是一项挑战。在20世纪70年代初期，这个目标对德国顶尖青少年运动员来说已经足够了。但19岁时，在成年男子组的我无法承受不断提高的期望所带来的压力。我成了生物学硕士，却在运动上偷懒了。

对于初学者，本书可以帮助他们以正确的节奏开始跑步，经过几年时间，或许能帮助他们达到马拉松运动员的水平；对

于已经具备一定水平的跑步者，本书可以帮助他们跑得更完美并且刷新最好成绩；对于为了健康而跑步的人，本书可以帮助他们通过运动和健康饮食达到正常体重，获得更高的生活质量。

我觉得自己已经年过30，该跑不动了！那现在是不是到了该结束的时候了？那时我的情况就是这样。读大学时，由于长时间坐着，我经常感到背部不适而且超重，这种情况不可以再继续下去了！28岁时，出于健康的考虑，我重新开始慢跑，而且带动了宿舍里的其他人。慢慢的，大家都能每次跑半小时。对我来说，非常不可思议的是我还获得了德国多个跑步冠军的头衔。我甚至实现了儿时的梦想，在一次本国举行的国际锦标赛上获得了一枚奖牌，全场观众都为我欢呼。由于健康原因，我开始跑步，并最终成为了一名世界级跑步选手。

## 跑步有益于身体健康

跑步是猎手和采集者从古至今一直进行的运动。大自然用快乐激素（如血清素和内啡肽）奖赏跑步者。这类激素的释放会形成积极的成瘾现象，但是这类激素过量时也会有害。我们必须学会携带这种天然物质一起跑步，我们要理智地运用它们，进行极限运动时避免受伤，在跑步时留住乐趣。

本书将陪伴你度过你的跑步生涯。它将会从一个自然科学家和世界级跑步选手的角度，同时也从我多年训练跑步初学者和专业跑步运动员的经验出发，不断地激励你，给你提供信息和建议。我最大的目标是能让你对自己的身体有良好的感觉并且成为享受跑步乐趣的跑步者！

## 耐力跑步者

自2004年《跑步圣经》首次出版以来，就受到跑步协会的好评，并成为了畅销书。令人高兴的是，从很多初级阶段的跑步者以及专业跑步运动员的反响可以看出，书中的纲领和训练计划经受住了考验。众多健康期刊、专业杂志以及跑步场馆均称赞本书为“经典之作”和“跑步圣经”。本次修订版更新了文中多处内容，其中也增加了许多值得感谢的读者建议。但是，本书仍旧坚持一贯的准则，那就是为那些为了健康而跑步的人和已经具备一定水平的跑步者提供理论支持。

业精于勤荒于嬉！大自然母亲给了我们双腿是为了让我们向前走，因此我们应该好好利用我们的双腿。跑步不是万能药，但却是带领你走向正确方向的重要一步，是人类迈出全新旅程的一大步。年龄稍大才开始跑步的人，他们并没有抱怨，而是把命运攥在了自己手里，给自己规划了美好的未来。

赫尔伯特·史迪凡尼



# 目 录



## 第1章 跑步的历史 1

远古时代的跑步	2
业余跑步	2
非洲的跑步奇迹	4

## 随笔 探寻肯尼亚跑步奇迹的根源 6

## 第2章 跑步的目的 11

为了健康行动起来	12
耐力运动是健康的运动方式	12
为了身体、精神和灵魂跑步	15
心血管疾病的风险因素	18
适量跑步对身体的影响	20
任何年龄的人都可以跑步	21
开始跑步之前去做身体检查	21

## 访谈 约施卡·菲舍尔——摆脱了心肌梗死 23

## 第3章 装备 27

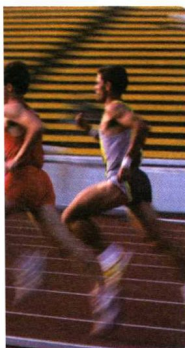
跑鞋	28
功能性运动服	34
其他装备	38
跑步日志	41

## 第4章 运动生物学 45

血液循环、心脏和肺部的适应	46
肌肉组织的适应	47
能量储备	50
通过多种渠道获得能量	53
身体适应的基础	56
再生生物学	58
训练的延伸	59

## 第5章 跑步训练 63

有计划地利用体能储备	64
------------	----



锻炼体能	64
系统训练	68
根据身体感觉控制训练	72
根据心率按照控制训练	73
通过体能测试控制训练	78
跑步训练类型	81
对跑步距离和速度进行标准化管理	92

## 慢跑 95 第6章

过程就是目标	96
跑步的正确入门	97
慢跑和步行并不对立	98
初级阶段正确的跑步方法	100
30分钟入门测试	102
跑步入门者的训练计划	105
从慢跑者到身体状态良好的跑步者	108
库伯跑	111

## 跑步 119 第7章

比赛就是目标	120
最佳成绩	121
从身体状态良好的跑步者到业余跑步选手	126
10千米比赛	131
半程马拉松	143
半程马拉松训练计划	162
25千米比赛	153

## 马拉松 159 第8章

马拉松的传说	160
马拉松的繁荣	160
马拉松训练贯穿全年	163
肯尼亚人在黑森林中	164
马拉松跑步者的冬季训练	167
为秋季马拉松进行准备工作	171
马拉松倒计时	172
大型赛跑	177

随笔







	马拉松的精神力量	179
随笔	桑德拉·瓦伦霍斯特——胜利和失败	181
	训练计划成功	185
随笔	匹兹堡的战役	186
	正确的计划	188
	训练计划的组成部分	190
	对训练计划的解读	192
	速度是王道	196
随笔	耐心成就专业人士	222

## 第9章 越野赛跑、山地赛跑和极限赛跑 225

	越野赛跑——包含多种元素的竞争	226
	山地赛跑——山峰的召唤!	227
	高海拔训练——登上巅峰或者失败?	229
	极限赛跑——马拉松的顶点	233

## 第10章 儿童、女性、老年人跑步 243

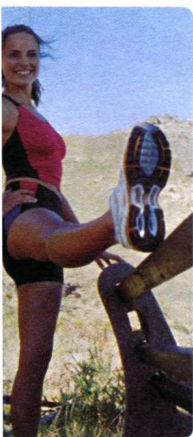
	儿童、青少年跑步	244
	女性跑步	249
	老年人跑步	254
访谈	与老年世界冠军对话	262

## 第11章 热身运动和跑步方式 265

	避免平衡失调	266
	拉伸, 力量, 放松	267
	拉伸练习	269
	力量训练	269
	补充热身运动	273
	优化跑步方式	283
	跑步技巧和协调性练习	289

## 第12章 保持跑步乐趣 297

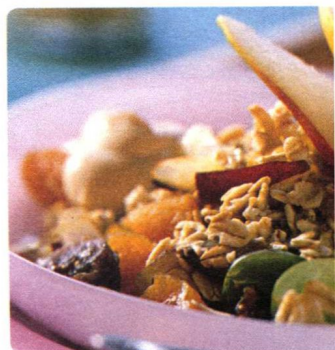
	越野跑	298
	跑步机训练——冬天的备选	301
	你可以这样很好地度过冬天	304



在夏日跑步	306	
在雨天跑步	308	随笔
请勿模仿，真的太热了！	309	随笔
小鸟讨厌跑步者	312	随笔
跑步和狗	313	
更新和放松	314	
避免受伤	316	
运动员的典型伤	319	
跑步者的典型病痛	322	

## 跑步者的营养供给 325 第13章

过剩中的缺乏	326
健康饮食	326
碳水化合物——给肌肉和神经系统	327
脂肪——不仅仅只有能量	328
蛋白质——身体的基石	330
维生素——小计量，大作用	332
矿物质和微量元素	332
高营养物质密度——低添加剂	333
饮料——保持水平衡	333
植物化学物质——天然药品	334
跑步者的能量食物	335



## 比赛者的营养补给 339 第14章

比赛前的营养补给	340	
空腹跑步——必须谨慎进行	342	随笔
跑步中的饮食	346	
跑步后的饮食	346	
营养补充物质	347	

# 跑步的历史

跑在前面的是非洲人！这句话可能出自柏林马拉松比赛结束当天报纸的头条，也可能出自一本介绍人类进化史的书。任何一本关于跑步的书都不得不提到非洲。

# 跑步的历史

数百万年前，强壮的身体是生存的必要条件，那么现在呢？从基因的角度来说，我们被“设定”为要运动的“奔跑动物”。懒散并不能在几十年间就改变我们的基因。在我们了解跑步对健康的意义之前，我们首先要踏上一次通往过去的时间之旅，去了解跑步的进化史和生物学知识，所有这些都是以东非为起点的。

## 远古时代的跑步


原始人跑得并不是特别快，他们更偏重于被划分为坚持不懈的猎人和采集者。为了获取食物，他们每天需要走数千米。科学家经过计算得出原始人每天要跋涉约40千米。从这一点来说，长跑应该受到欢迎。

## 人类最先在非洲跑步

为什么今天非洲人在跑步项目中占据统治性地位？对于这个问题，人们可以开玩笑地回答：“很简单，他们比我们早出生几百万年呢。”不久前，人们在埃塞俄比亚发现了一具有440万年历史的男性骨骼化石，这是迄今为止发现的能够直立行走的最古老的人类始祖化石。埃塞俄比亚出土的女性骨骼化石名叫“露西”，她在300多万年前可能通过直立行走解放了“前肢”，并且能够将石块或动物骨骼作为简单工具使用。她可能用这些简单工具在热带稀树草原上挖出树的根茎，或者从蚁穴中挖出蚂蚁。在坦桑尼亚利特里附近地区，玛丽·利基找到了举世震惊的古猿

直立行走的证据。她的研究团队发现了最古老的约有300万年历史的人类足迹：有可能是一个成年雄性南方古猿带着孩子脚步沉重地穿过被火山灰（从附近的火山飘落）覆盖的区域时遗留下来的。

“直立人”有着长长的四肢和比我们更高大的体型，他们已经是真正的奔跑者了。他们有可能和部落里的人一起使用锋利的石斧和改进工具猎取豹子。100万年前，“直立人”发现了火。



我们并不是唯一使用两条腿走路的物种，更不是跑步速度最快的。在动物王国里，我们找到了比创造了奇迹的短跑选手博尔特速度更快的短跑健将。但作为短跑世界纪录保持者，博尔特的速度约为38千米每小时。福格尔·施特劳贝，以约60千米每小时的速度穿过了热带稀树草原区。

## 业余跑步

在过去200年间，科学技术迅速发展。

我们身边曾经的重体力劳动者，如游牧者、猎人、农民和手工业者，如今生活富裕，他们为了贪图舒适总是坐在电视机前，导致体重超标。讨厌运动的现代人因为工作原因整天坐在办公室里，或者常常边开车边吃东西，这些对背部健康很不利。

## 美洲和欧洲的慢跑热潮

针对缺乏运动以及由此产生的诸多健康问题，肯尼思·库珀博士撰写了《增氧运动操》一书，该书自1968年发行以来畅销数百万本。1972年，弗兰克·肖特在慕尼黑奥运会的马拉松比赛中获胜。这两件事共同掀起了美国的跑步热潮。这股热潮不久就吹到了欧洲，使处于萌芽状态的跑步运动得到了发展。20世纪80年代，从柏林到火奴鲁鲁都掀起了城市马拉松比赛的热潮。在此期间，民众的热情被大大调动，有45 000人参加了纽约城市马拉松比赛，约有100万观众站在街道两旁为参赛者呐喊助威。休闲运动、平衡长跑和跑步比赛在一定程度上替代了人们早前经常从事的运动，这符合我们的生物遗传性。

## 德国的跑步比赛

自1947年起，跑步先驱恩斯特·范阿肯博士通过由他创立的沃尔特尼勒长跑方法，大力推广慢速长跑作为替代疗法。除此之外，他也致力于推荐女性跑步。受瑞士负重越野跑的启发，1963年，奥托·哈瑟和朋友们一起在博宾根市组织了首次非

竞赛性长跑。与以往不同的是，此次比赛允许不属于任何跑步协会的人们参加。1970年，德国运动社团以“再跑一次”为主题开始了平衡长跑。20世纪70年代中期，为期四年的“聪明人锻炼自己的毅力”项目启动之后，从事与疾病有关业务的保险公司和运动器材公司也参与到了这个项目中。1974年3月，在多特蒙德举行了首届跑步比赛，参赛者中有业余爱好者，也有专业运动员。此次跑步比赛后，首本德语跑步杂志面世。

1976年，在黑森州巴德阿罗尔森举行的平衡小步跑的开幕式上，奥运会冠军、跑步传奇人物艾密尔·扎托比克说出了值得纪念的、最简单的、同时也是被多次引用的活动举办原因：“鱼儿要游，鸟儿要飞，人类要跑！”



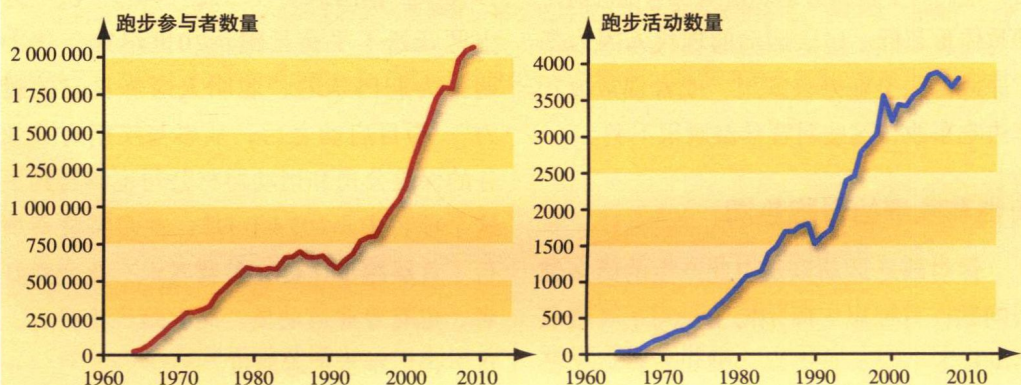
德国很早以前就宣传“不积跬步，无以至千里”的思想，并于1967年开始举行跑步等有关健康的比赛。

## 现代为享受生活而跑步的人

20世纪70年代，跑步者几乎被视为与社会格格不入的怪人，他们以获得成绩为目标。与之相反的是，今天数百万人为了乐趣在森林、公园和运动场馆里跑步。在德国，定期跑步的人数在500万左右，其中女性所占比例迅速上升。2010年，有3991次步行和跑步比赛在德国田径协会登记。

## 跑步热潮

德国田径协会的跑步参与者与跑步活动数量



德国田径协会，2010年

然而，跑步运动并没有对年轻群体起到太大的动员作用。在德国，受到跑步运动影响的主要是30~50岁的人群。他们主要为维持体形、保持健康、放松身心和提高生活质量而跑步。也有不少人通过跑步寻找在职业生涯中缺少的挑战。

但是，即使在马拉松项目中，群众性体育运动者也不再像以往那样在意是否跑出了最好成绩以及谁是获胜者，他们更在意是否跑到了终点，下次是否还能和朋友们一起在梅多克举行的红酒马拉松比赛或在夏威夷举行的火奴鲁鲁马拉松比赛上再次起跑。

## 非洲的跑步奇迹

来自肯尼亚和埃塞俄比亚的飞人牢牢占据着中长跑项目的世界最佳运动员名单

中前几名的位置。他们中的大多数都是普通的农家子弟，从小就必须跟着畜群或为了上学走很远的路。对他们来说，强壮的身体不可或缺。在东非，不管人们是否愿意，他们从出生起就是跑步者，而这个身份也将伴随他们一生。他们中最有天赋的人参加德国的城市马拉松比赛或在苏黎世或柏林举办的国际体育盛会，然后从中脱颖而出，获得荣誉和财富。

白皮肤的经济人、教练和体育公司也想从中分一杯羹。他们从肯尼亚或欧洲的训练中心挖掘出黑人中的飞人。没有他们，许多农家子弟根本没有机会参加比赛获奖并获得签约机会。经纪人可以从运动员的奖金中抽取一部分作为报酬，他们不具体管理运动员的训练，只负责办理手续。加布里埃莱·罗莎博士创办的运动员培养基地饱受争议，因为那里像流水线一

## 边框故事

## 通过跑步拥有数百万身家

1992年，埃塞俄比亚人阿迪斯·阿贝在印度尼西亚打破了10千米街道赛的纪录，获得了50万美元奖金。这是一个很大的数目，在德国的网球、高尔夫球或足球赛事上也许很常见，但在当时的埃塞俄比亚，这笔钱相当于现在的2300万欧元！阿迪斯·阿贝一下子成了他们国家最富有的人之一。这激励了很多跑步天才，他们开始效仿他。

样生产马拉松冠军，如保罗·加特加，他于2003年在柏林以当时的世界纪录2小时4分55秒的成绩赢得了比赛。这位伟大的跑步者在埃尔多雷特参加了资格赛。来自荷

童年时玩耍式的训练、与生俱来的天赋和对社会地位大大提升的向往是非洲人能够统治跑步运动的主要原因。

兰的乔斯·赫门斯曾是1小时跑项目的世界冠军，以他为总裁的国际田径管理公司已经在肯尼亚卡塔加附近海拔2400米处安营扎寨。

德国顶尖跑步运动员，如奥运会冠军迪特尔·博伊曼，欧洲冠军杨·菲辰或瑞士马拉松爱好者维克托·赫特林也受到了非洲传奇运动员在高海拔地区训练的启发。他们以“白皮肤的肯尼亚人”的身份回国参赛。关于我在肯尼亚西部高原的经历将在以下几页介绍。

## 探寻肯尼亚跑步奇迹的根源

麦克·博易特属于第一批肯尼亚飞人。1972年，他在慕尼黑获得了800米比赛的铜牌。他开车把我送到了位于海拔2350米的伊滕的卡兰津部落。那里的郊外有一所名叫圣帕特里克高中的教会学校，是由爱尔兰教师领导的飞人培训地，肯尼亚大部分飞人都出自那里。麦克·博易特曾在那里学习和跑步。当时，为了备战1988年奥运会，我想在那里——肯尼亚跑步奇迹的诞生地——进行高原训练。那里非常吸引我。东非高原上隐藏着什么秘密呢？我猜想那里应该有很多跑道，人们可以在上面好好地跑步，甚至应该有一个体育馆，但是实际情况是那里到处都是山地。

### 欢迎来到非洲

现在，我背着两个运动包站在灌木丛中。我曾有过怀疑，这些怀疑并没有因为一些事情而减弱。相对于周围的人们居住的用黏土搭建的稻草顶的简易棚，我一直居住教会学校的一座石头房子里。住在石头房子里至少能从雨水槽里获得水，但是这特指雨季，而当时正值旱季，自然也就没有水了。

那我应该继续待在那儿吗？我这个被

宠坏了的离不开高科技的中欧跑步运动员还要和生活在泥房子里的准世界冠军们待在一起吗？游泳池、运动医生、按摩师、饭店、塑胶跑道、桑拿浴室，总而言之，顶尖运动员应该拥有的一切在那里都不存在。

在海拔2350米的地方，代替这些存在的是稀薄而干净空气、强风、多山的地形、酷热和几乎没有路的泥泞地面。除此之外，我还有一片可以遮挡风雨的天地、一个炉子、一个泡沫橡胶床垫和一床被子，这就是我睡觉的地方。

### 成为赤脚跑步者的依赖对象

那里每天中午都要进行测试跑。第一次测试跑时，为了控制训练我戴上了脉搏测量仪。因为山区空气稀薄，赤道附近天气炎热，夏季紫外线强烈，人的体力很容易透支。我的脉搏测量仪很快就响起了警报，我的脉搏是每分钟180次！很明显，如果我不愿意像第一天那样晒得半死，我必须更早起床跑步，并且在晚上太阳落山之前再去训练一次。其他能起到帮助作用的就有多喝水、慢些跑和涂防晒指数20以上的防晒霜。山丘上的训练场很棒，红



色的土壤地面很硬实，却很有弹性。开始训练时，因为过度劳累，我常常感到肌肉疼痛。“这能让人更有力量！”我这样对自己说。那里空气中的氧气含量比德国低25%，我沉重地喘着气，心想一定要努力生产红细胞。

自建体育馆里的跑道是一条山丘上的小路，上面还长着草。这要是在德国，人们会因为担心有受伤的危险而把草全部割掉。在那里，有些当地运动员绝望地依靠着跑步。如果他们都能出去该多好啊！这里的小伙子进行着艰苦的训练，他们有的光着脚，有的穿着拖鞋或其他鞋。有时训练过后，有些人的脚会受伤流血。一些赤脚跑步者有跑鞋，但只在比赛时穿着当作装饰。世界级运动员就是这样简朴地生活着。

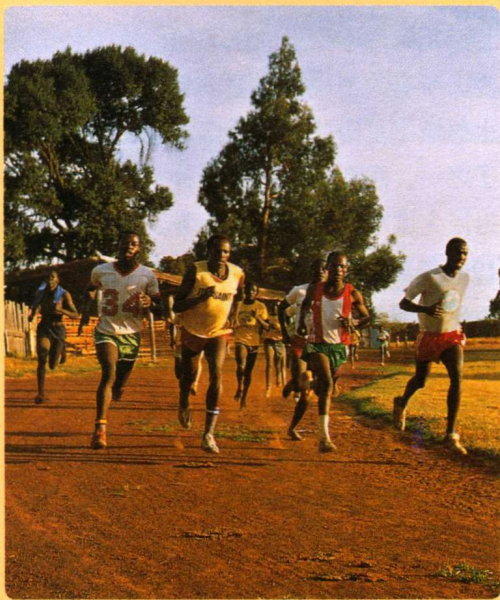
### 只有刻苦学习和运动

要想成功必须遵守纪律。小伙子们不仅在训练时很勤奋，学习时也是如此。直到晚上11点，他们还一直在教室里埋头苦读，这在德国是无法想象的。学习完以后他们就去休息了。喝酒的人会被开除，除此之外，学校里禁止吸烟，也没有太多娱乐活动。那里没有电脑，没有电视机，没有游戏机房，没有舞厅，没有电影院。校长科姆·奥科内尔修士曾对我们说，学校里的寄宿生有两条路可以摆脱贫困：要

么脑子里学到东西，要么腿上练出成绩。他爱他的学生们，两条路他都支持。跑步跑得好的人，要么可以得到去美国学习的奖学金，要么可以在军队、公安或邮政部门工作。

### 从赤脚跑步者到双料世界冠军

这对从15~19岁孩子身上挣钱的爱尔兰兄弟（教师）对这些孩子的成功感到非



在伊滕的圣帕特里克高中，肯尼亚新一代跑步运动员在训练。

常自豪。他们乐于向别人展示录像带，里面记录了他们的学生怎样让世界级运动员感到害怕。他们也乐于讲述成为世界顶级运动员的学生的轶事。以彼得·库巴为