

悦动力空间
跑步训练



乐跑宝典

跑步完全手册 第2版

[英] 肖恩·勒维尔(Sean Lerwill) 著
王晓刚 译



Running
Manual



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

乐跑宝典

跑步完全手册 第2版

[英] 肖恩·勒维尔(Sean Lerwill) 著

王晓刚 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

乐跑宝典 : 跑步完全手册 : 第2版 / (英) 肖恩·勒维尔 (Sean Lerwill) 著 ; 王晓刚译. — 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016.9
(悦动空间·跑步训练)
ISBN 978-7-115-43181-3

I. ①乐… II. ①肖… ②王… III. ①健身跑—基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177979号

版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing

under the title: Running Manual

© Sean Lerwill 2012.

-
- ◆ 著 [英] 肖恩·勒维尔 (Sean Lerwill)
译 王晓刚
责任编辑 刘 朋
责任印制 杨林杰
- ◆ 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>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12.25 2016 年 9 月第 2 版
字数: 415 千字 2016 年 9 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-4691 号

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 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

引言

关于跑步	10
每个人都应该跑步	12

第1章 跑步分类

赤足跑	19
-----	----

第2章 如何开始跑步

如何开始跑步：一个人跑、两个人跑，还是一群人跑	24
安全须知	25
做什么样的训练，在哪儿训练	27
什么时间跑步好	28
是早上跑步、中午跑步还是傍晚跑步	30
跑步机	32

第3章 跑步装备

跑鞋的分类	38
选择适合自己的鞋	40
下半身穿什么	44
上半身穿什么	46
保温措施	47
特别装备	49

第4章 如何跑步

训练和跑步技巧指导	56
节奏	57
常见的跑姿问题	58
哪种跑法更好	60
尝试赤足跑和前脚掌跑法	62

第5章 能量系统

3套能量系统	66
中央控制器理论	68

第6章 营养与补水

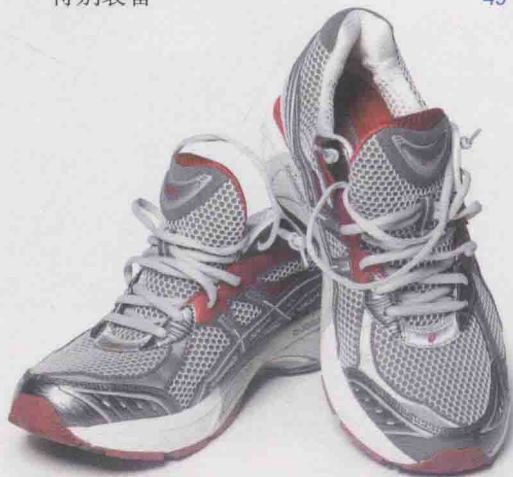
平衡饮食	72
血糖指数	78
补品	79
补水	80

第7章 动力和目标

SMART训练	86
动力	87
缺乏动力	89
缺少进步	91

第8章 热身和放松

为什么要热身	94
动态拉伸	96
常规热身范例	97
放松	98
常规拉伸	100



第9章 训练计划

入门者6周训练计划	108
5千米训练计划	108
10周10千米训练计划	109
10千米路跑到16千米越野跑训练计划	110
12周半程马拉松训练计划	111
16周全程马拉松训练计划	112
拟定你自己的训练计划	113
心率训练	116

第10章 交叉训练

跑者的交叉训练	120
---------	-----

第11章 体能和训练

腿部训练	124
后背部训练	132
躯干/腹部训练	134
倒着跑	142
伤病预防	143
跑步伤病预防基础训练计划	144

第12章 马拉松比赛

“撞墙”	150
出国跑步	152
训练	153

第13章 短跑

分阶段的完美技术	156
短跑技巧操练	158
一般的短跑健身操练	160
增强式训练	162
短跑选手的举重训练	166
额外训练	169



第14章 女性与跑步

女性服装和跑鞋	172
运动内衣	174
女性健康	176
孕期跑步注意事项	178
儿童与跑步	180
老年人与跑步	181

第15章 伤病与恢复

跑者的常见伤病	184
过度训练	187
医疗建议	188
其他跑步伤病	190



悦动空间
跑步训练

乐跑宝典

跑步完全手册 第2版

[英] 肖恩·勒维尔(Sean Lerwill) 著

王晓刚 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

乐跑宝典 : 跑步完全手册 : 第2版 / (英) 肖恩·勒维尔 (Sean Lerwill) 著 ; 王晓刚译. — 2版. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016.9
(悦动空间·跑步训练)
ISBN 978-7-115-43181-3

I. ①乐… II. ①肖… ②王… III. ①健身跑—基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177979号

版权声明

Originally published in English by Haynes Publishing

under the title: Running Manual

© Sean Lerwill 2012.

-
- ◆ 著 [英] 肖恩·勒维尔 (Sean Lerwill)
译 王晓刚
责任编辑 刘 朋
责任印制 杨林杰
- ◆ 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>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12.25 2016 年 9 月第 2 版
字数: 415 千字 2016 年 9 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-4691 号
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 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

内容提要

跑步是全世界最简单也是最流行的健身方式之一，全球有数百万跑步爱好者常年坚持这项运动。跑步也是有很多知识需要了解的，本书从什么样的人适合跑步开始，全面介绍了如何去跑步、需要哪些装备、跑步有哪些风格与类型等跑者需要知道的问题，还涉及跑步所需的营养学、生理学和运动伤病知识，并给出了适合不同水平跑者的中长跑和马拉松训练计划。无论你是刚开始有跑步想法的人士还是一名有经验的跑者，都建议你来读一读这本书。

作者致谢

非常感谢ASICS、Nike、UnderArmour、Adidas、Maximuscle、Maxitone、WaterBottle、HydraCoach、KT-BPR（注：以上均为体育用品品牌）和高清健身为本书提供的装备和设备支持。

特别感谢比尔·吉达、乔纳森·约瑟夫和凯文·韦恩胡德（帮助遴选了这么多超赞的图片）。

尤其感谢露易丝·麦金泰尔、伊恩·希斯、理查德·帕森斯和海恩斯出版社的整个团队。同样感谢朱迪斯·麦克高夫在本项目期间给予我的无微不至的关怀和照顾。还要感谢英国皇家海军陆战队，有你们的帮助，我才能完成本书。

尤其要感谢我的姐姐吉尔·勒维尔，感谢你从小陪我一起跑步，感谢你一直以来给我的支持和鼓励。

除了这些人，还要感谢凯特·布莱斯维特在各个方面给予我的帮助，包括招募体育模特、文本校正、协助确定拍摄地点、聘请摄影师，还有你为我做的其他所有事情……没有你，这本书就不可能成功出版；没有你，这本书不可能是现在的样子。

译者序

跑圈的朋友大部分都知道我的笔名“马拉松Sean”，我就是他们眼中那个“特别能写、特别能说”的家伙。一方面，身为几家跑步杂志的特约记者、翻译、专栏撰稿人，我一年能发表几十万字的各类跑步文章；另一方面，我还有幸担任了几家跑步训练营的教练，陆续组织过上千名跑步爱好者学习如何开始跑步、如何更健康地跑步。

关于这本书，其实一直以来我都想做这么一件“普惠中国”的事——这口气听起来也许有点大，但我心里的确就是这么想的。坊间笑谈，国内畅销书的排名分类无外乎是：成功励志、养生保健、古董鉴宝、美食烹饪、投资理财、历史戏说。那么跑步书籍呢？

国内读者能买到的跑步类图书不多，能找到的要么已出版年深日久，还带着改革开放初期的文风；要么薄薄的，只有文字，看着不爽；要么针对专业运动员竞技的内容多些，针对全民健身的内容少；要么是由我国香港或台湾出版社翻译的版本——诚然，这两个地区的跑步书籍种类足够多，但是很多词语的翻译习惯、排版和行文的方式大陆读者都会觉得别扭，再者购买也不是特别方便。

国内的跑步教练也没有认证培训（事实上，目前包括英美在内的各国都没有），甚至连系统的中文教材和教参都很少，非专业运动员出身的教练只能参考网上的资料和自己的经验编写教材。去英美等国的书店，往往可以找到整个一面墙数百本与跑步相关的书，但是在国内的书店里，多半只能找到为数不多的几种。这跟国内日益高涨的跑步健身和马拉松热潮是不相符的，数以百万计的跑步爱好者和从业人员都迫切需要一批图文并茂、深入浅出、普及最新跑步知识的好书。值得期待的是已经有数位业界同仁同样开始做推动跑步图书出版的事。

还好有机缘。第一个机缘就是：本书是人民邮电出版社筹划出版的，我正好也是在北京邮电大学读的研究生，本书第1版的责编张鹏先生跟我还是经常一起训练的跑友。第二个机缘是原书作者叫Sean，我的英文名也正好是Sean。

亲爱的读者，您也许有个问题：有那么多外文跑步书籍，为什么选择这一本？或者说，凭什么认为这本书会适合中国的读者？

我是这么看的：通过这本书，学院派们可以学习到跑步的历史、种类、人体的能量系统原理、应该如何饮食补水；装备控们可以在第3章按图索骥找到对各种跑鞋、衣裤、手表、水袋等装备的评价；女性跑友能了解如何挑选运动内衣，还有贴心的经期、孕期注意事项（见第14章），极简跑者们可以在第4章畅读很多最新的赤足跑、五趾鞋的内容……我个人重点推荐第10章“热身和放松”和第11章“体能与训练”。这两章的上百幅动作展示照片一目了然，方便读者一边阅读一边练习。对于把参加比赛作为目标的读者，书中还有详细的计划，指导你如何在几个月的时间内完成5千米、10千米、半程马拉松，乃至全程马拉松的训练。可以说一书在手，跑步的方方面面都涵盖到了。

总之，一句话：用我积攒多年的人品和上万千米的跑量负责任地说，此书实为跑步必备良伴，值得深读，开卷有益；若能助君乐跑，实乃功德无量。又及，因个人经历和能力均有限，翻译过程中若出现个别疏漏之处，还望跑友海涵。最后，将这本书献给支持我将跑步由爱好升格为事业的家人。



王晓刚

目录

引言

关于跑步	10
每个人都应该跑步	12

第1章 跑步分类

赤足跑	19
-----	----

第2章 如何开始跑步

如何开始跑步：一个人跑、两个人跑，还是一群人跑	24
安全须知	25
做什么样的训练，在哪儿训练	27
什么时间跑步好	28
是早上跑步、中午跑步还是傍晚跑步	30
跑步机	32

第3章 跑步装备

跑鞋的分类	38
选择适合自己的鞋	40
下半身穿什么	44
上半身穿什么	46
保温措施	47
特别装备	49

第4章 如何跑步

训练和跑步技巧指导	56
节奏	57
常见的跑姿问题	58
哪种跑法更好	60
尝试赤足跑和前脚掌跑法	62

第5章 能量系统

3套能量系统	66
中央控制器理论	68

第6章 营养与补水

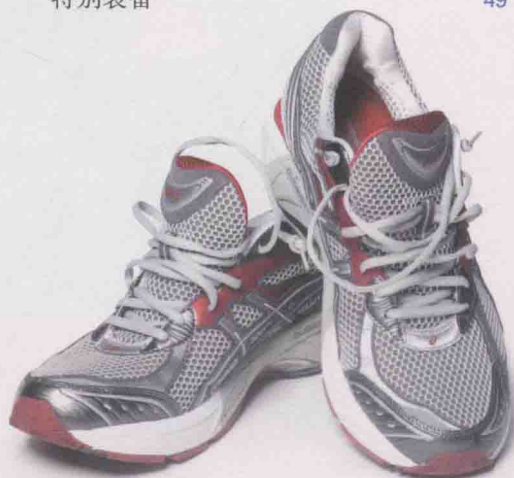
平衡饮食	72
血糖指数	78
补品	79
补水	80

第7章 动力和目标

SMART训练	86
动力	87
缺乏动力	89
缺少进步	91

第8章 热身和放松

为什么要热身	94
动态拉伸	96
常规热身范例	97
放松	98
常规拉伸	100



第9章 训练计划

入门者6周训练计划	108
5千米训练计划	108
10周10千米训练计划	109
10千米路跑到16千米越野跑训练计划	110
12周半程马拉松训练计划	111
16周全程马拉松训练计划	112
拟定你自己的训练计划	113
心率训练	116

第10章 交叉训练

跑者的交叉训练	120
---------	-----

第11章 体能和训练

腿部训练	124
后背部训练	132
躯干/腹部训练	134
倒着跑	142
伤病预防	143
跑步伤病预防基础训练计划	144

第12章 马拉松比赛

“撞墙”	150
出国跑步	152
训练	153

第13章 短跑

分阶段的完美技术	156
短跑技巧操练	158
一般的短跑健身操练	160
增强式训练	162
短跑选手的举重训练	166
额外训练	169



第14章 女性与跑步

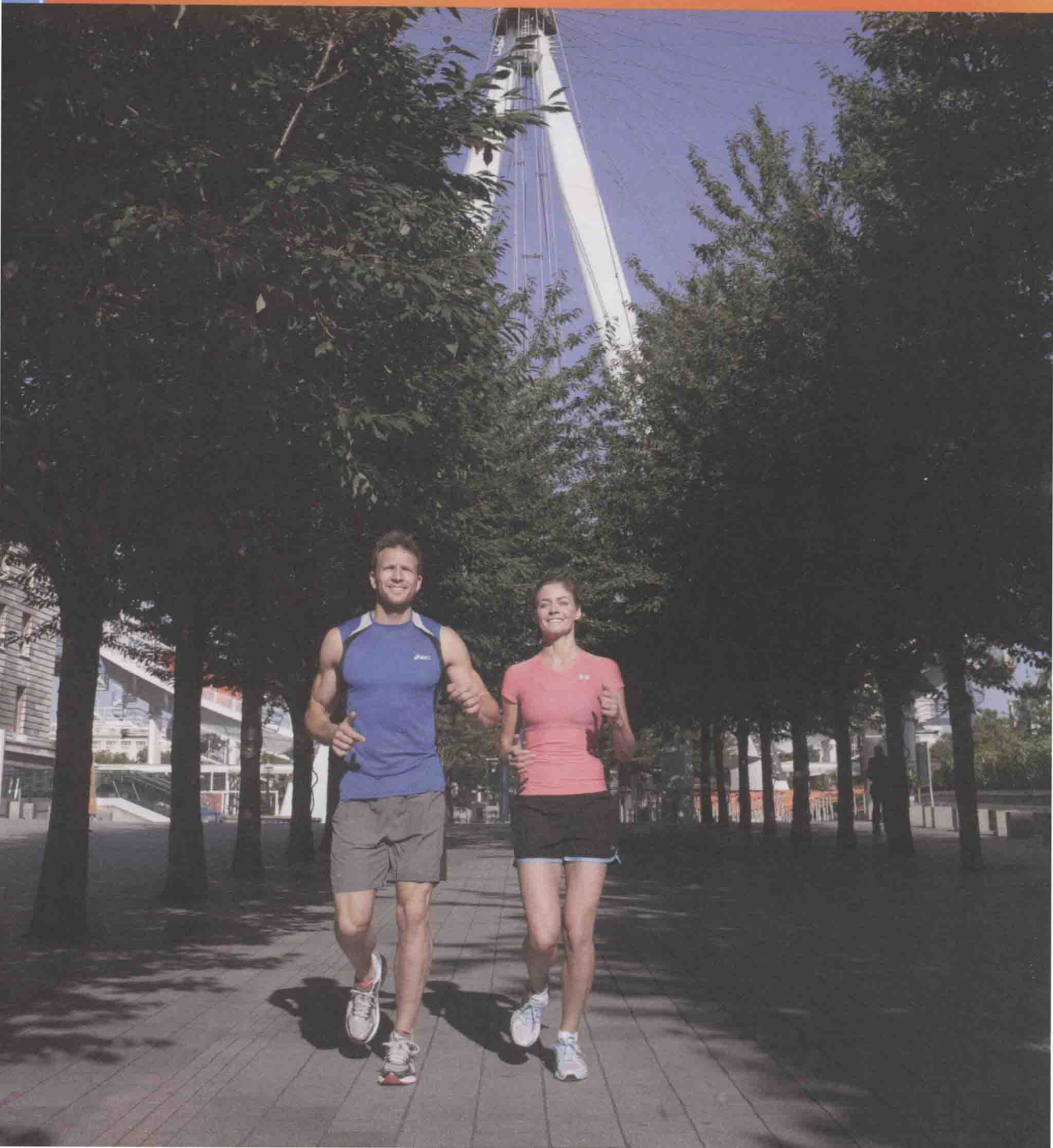
女性服装和跑鞋	172
运动内衣	174
女性健康	176
孕期跑步注意事项	178
儿童与跑步	180
老年人与跑步	181

第15章 伤病与恢复

跑者的常见伤病	184
过度训练	187
医疗建议	188
其他跑步伤病	190



引言



跑步是全世界都流行的消遣和健身方式之一。你只要早晨、中午和晚上去公园和健身房看看,就能明了这一点。跑步对每个人都是简单易行的——你只需要一双合适的鞋、一条短裤和一件T恤即可。健身房里也有很多跑跑步机、骑单车和做交叉训练的人,这也足以证明这一事实:跑步从未这么流行过。

此外,如尤塞恩·博尔特、保拉·拉德克利夫和海勒·格布雷西拉西耶这样的跑步英雄把跑步推动到了跟足球一样风靡全球的地位。很多人喜欢跑马拉松或者其他距离的比赛,不论是出于健身的目的还是为了慈善募捐,这同样也大大增加了跑步的人数。

就我个人而言,我一直喜欢跑步。如果在哪本手册或者教科书的开头,作者就能告诉我们哪些人适合读这本书,这样会节省我们大量的时间,要不然还得翻看几段、几页乃至几章,才能确认这不是适合我们的书。所以,这本书究竟适合谁?简单地说,我写这本书是给各种类型的跑者看的。这本书介绍了各种跑步类型和风格,如营养学、生理学和常见伤病知识,涉及跑步的各个领域,特别是中长跑,还有些章节介绍了冲刺跑和马拉松。书中还有适合初跑者、中级跑者和高级跑者的训练计划。总而言之,如果你刚刚开始跑步,这本书会帮你开一个好头。如果你是名经验丰富的跑者,你的知识也许已经涵盖了其中的一些领域,但是我仍然强烈建议你读一读本书,因为你应该可以找到很多有用的小贴士,可以帮助你提高个人最好成绩。

我觉得让你知道这一点也非常重要:作者对于所写的主题非常有激情。如果作者没有带着激情去写东西,最终的文字通常死气沉沉。好吧,让我们先放松一下:今天早上我在一个压力室跑了1小时,只有14%的氧气供给(通常情况是21%);我14岁的时候赢得了第一个全郡400米冠军;我16岁的时候代表西南地区参加了高中越野锦标赛;在英国皇家海军陆战队服役时,我代表英国皇家海军陆战队参加了在韩国举办的水陆铁人两项洲际联赛,在这次比赛中我与来自英国、美国、澳大利亚、法国、韩

国、日本、埃及和俄罗斯的选手同场竞技,取得了自己的10千米最好成绩。自我记事起,我就是一名跑者。跑步帮助我达到了我生命中各个方面想要达到的高度——无论是个人方面、体育方面还是职业生涯方面。我相信小时候的跑步经历给予了我今天的精神力量,使得我可以完成英国皇家陆战队突击队的培训。



关于跑步

尽管我们自认为早就会跑步了，但是实际上，我们要学的远比我们知道的要多得多。这一点对初跑者来说尤其如此，他们往往需要预先准备并学习跑步姿态的基础知识，以预防过度锻炼可能带来的伤害。对于有经验的跑者同样也是这样，节奏和跑姿的改善可以帮他们把最好成绩再提高一些。

→ 跑步的历史

为人类初次奔跑建立一个时间表看起来有点不太现实——动物永远在必要时奔跑，或者是为了捕获猎物、避开危险，或者是为了躲避掠食者。思考一下这个观点：其实，奔跑只是更快走路的一种方式而已。从人类直立行走，学会用两腿而不是四肢走路这一过程来看，跑步只是一种自然的进步——要捕食或者避免被捕食。更有趣的是，这也许正是最早的竞赛性质跑步的开端。毫无疑问，人类爱竞争的本性自从石器时代后就与生俱来，据称最早的正式比赛是公元前3800年在埃及举行的。这些比赛距离大约为3200米，从两个相距800米的柱子间跑两个来回。从此人类痴迷于观看和参与这样的比赛，看谁是跑得最快的人。

任何关于体育比赛的历史都会围绕着奥林匹克运动会，跑步的历史也是这样。在早期的奥林匹克运动会中，跑步总是最受关注的项目，比今天可厉害多了——现在我们究竟会有多少人看100米决赛？实际上，在最初的13届奥林匹克运动会中，“短跑”比赛是唯一的项目（译者注：前13届古代奥林匹克运动会只有男子短跑一个项目，距离约为192米）。不久之后才逐渐有更长距离和更多规则的跑步比赛及其他项目加进来。在欧洲以外，很多其他文明也有古时的比赛历史，但是很多规模都不够大，或是集中在长距离的耐力竞赛上，而与希腊的速度类比赛不同。比如，美洲原住民通常一次比赛就持续好几天。



奥林匹克运动会

第1届奥林匹克运动会于公元前776年举行，一开始它只是人类敬神的表现，人们普遍相信身体的完美是敬神的最大荣光。不久以后，人类的本性改变了比赛，使其逐渐退去了宗教意义，比赛的选手转而关注奖金和冠军所带来的荣誉。

跑步精英集大成者

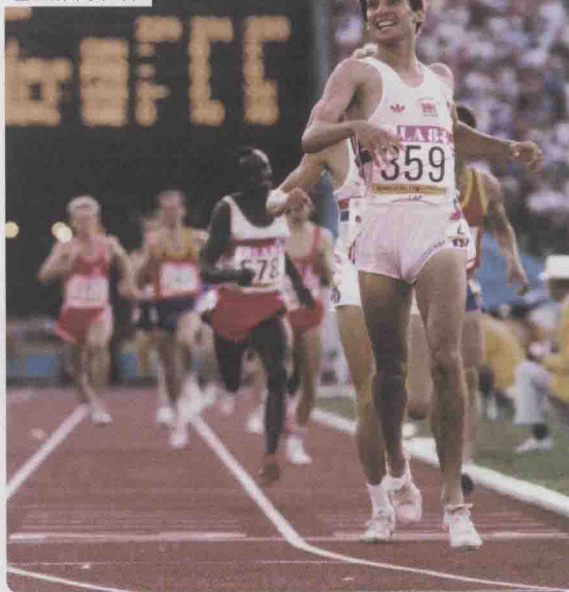
许多年以来，跑步都是给予人们巨大鼓舞的事情，不论是早期奥林匹克运动会对于身体完美的审美追求，马拉松比赛赞助者捐献的大量金钱，早先的迈克尔·约翰逊以及近来的尤塞恩·博尔特这样的传奇运动员所创造的纪录，还是艾迪·伊扎德（51天跑43个马拉松）或强尼·史迪克·巴登（从爱尔兰最北部的“天涯海角”约翰欧格罗兹村一路跑酷1600千米去巴黎的英国小伙子）这样的超强跑者。这些人取得了一些傲人的成就，可以鼓励你，让自己也坚持跑步。下面这几个都是曾给我以激励的人。

→ 塞巴斯蒂安·科

英国中距离跑名将塞巴斯蒂安·科1980年获得了4枚奥运会奖牌，成为了英国的民族英雄。他在1980年和1984年获得了1500米比赛的金牌，他在辉煌的职业生涯中还创造过8次室外和3次室内世界纪录。塞巴斯蒂安本人非常谦逊，他说他之所以能取得这么多次胜利，是因为他有两名紧紧追赶的竞争对手和伙伴布雷兹·史蒂夫·奥维特与史蒂夫·克拉姆。这3名英国运动员在那个时代完完全全统治了中距离跑比赛，这也给了塞巴斯蒂安更努力训练、工作和奔跑的原动力（译者注：退役后他还担任过英国国会议员和2012年伦敦奥组委的主席）。

跑步传奇

塞巴斯蒂安·科



→ 史蒂夫·普利方丹

跑步奇才史蒂夫·普利方丹是美国中长跑好手，曾创造从2000米到10000米的所有7项美国田径比赛纪录。他是真正的体育传奇，但是非常遗憾地在24岁就英年早逝，甚至还没有来得及为整个世界展示他惊人的天赋。有一部电影专门介绍了他的一生，也记录了他创建体育和跑步用品巨擘耐克公司的经历。（译者注：这部电影是摄制于1997年的《阿普正传》，由杰瑞德·莱托饰演男主角。1998年还有另一部电影《永无止境》上映，汤姆·克鲁斯想扮演同样身材矮小的普利方丹，但是后来因为年龄差距太大不得不作罢。）

→ 保拉·拉德克利夫

保拉是英国长跑选手、体育形象大使、民族英雄和传奇人物。她是目前女子马拉松世界纪录的保持者，该记录创造于2003年的伦敦马拉松比赛，成绩为2小时15分25秒，迄今仍被认为是非常难打破的纪录。

保拉还保持着10千米、20千米和30千米的路跑世界纪录，并在2001年和2002年获得世界越野锦标赛的金牌，2003年第二次获得欧洲越野锦标赛冠军。她是该赛事举办10年以来唯一一位两次夺冠的女性。

非常令人遗憾的是，保拉的运动生涯被伤病和疾病所困扰，2002年获得的欧洲10000米金牌是她的最高成就。保拉5000米的最好成绩是14分31秒42，只比世界纪录慢了3秒，这展现了她的真实实力。在2002年的英联邦运动会中她也获得了冠军。2002年，她还被授予大英帝国员佐勋章，被评为BBC体育年度人物。

→ 艾迪·伊扎德

大部分人知道艾迪·伊扎德主要还是通过他演的喜剧作品（译者注：他多次获得艾美奖，还曾出演过《十三罗汉》），不过他向我们展示了他同样也是英国最让人吃惊的坚毅跑者。在这之前，艾迪仅仅训练了5周，只有很少的跑步经验，就开始了为期7周的穿越英国的“背靠背”马拉松跑，来为英国慈善组织体育救济会筹款。他每周跑6天，只在星期日休息一天。即便这样，他也不得不缩短跑步的距离来减轻痛楚，让肌肉和关节放松。艾迪从伦敦出发，经过卡迪夫、贝尔法斯特、爱丁堡，然后又回到伦敦。2009年9月15日，他完成了整个计划，在51天里跑了43个马拉松，最后一个马拉松耗时5小时30秒——对于一个跑者来说，这绝对是壮举。他每天至少跑43.5千米，一周跑6天，这么坚持跑了7周。在整个过程中，他跑了1770千米。他的这一成就帮助他获得了2009年BBC体育年度人物的特别奖。艾迪现在已经开始着手为铁人三项



跑步传奇
艾迪·伊扎德

和铁人赛训练。当你问及他这么做的原因时，他回答道他就是喜欢锻炼，不想失去已经拥有的。他是我们许多人学习的榜样。

→ 尤塞恩·博尔特

博尔特是跑坛的一种现象，再没有更好的办法承载他。让我们看一下他：这名牙买加出生的短跑名将身材修长，看起来并不可能跑得那么快，但是他在如此小的年纪就获得如此多的成就，足以说明一切。他在3个项目上多次获得世界冠军和奥运会冠军，是100米、200米和4×100米接力（是的，这个项目是与队友合作完成的）的世界纪录和奥运会纪录的保持者。仅仅罗列这些数字，听起来并不能称作一种现象，除非你认识到自从有了博尔特，100米和200米决赛就成了奥运会最吸引人眼球的比赛。除了这些，自从博尔特入行，他就开始以前人未有的气概统治跑坛。真的成就非凡。

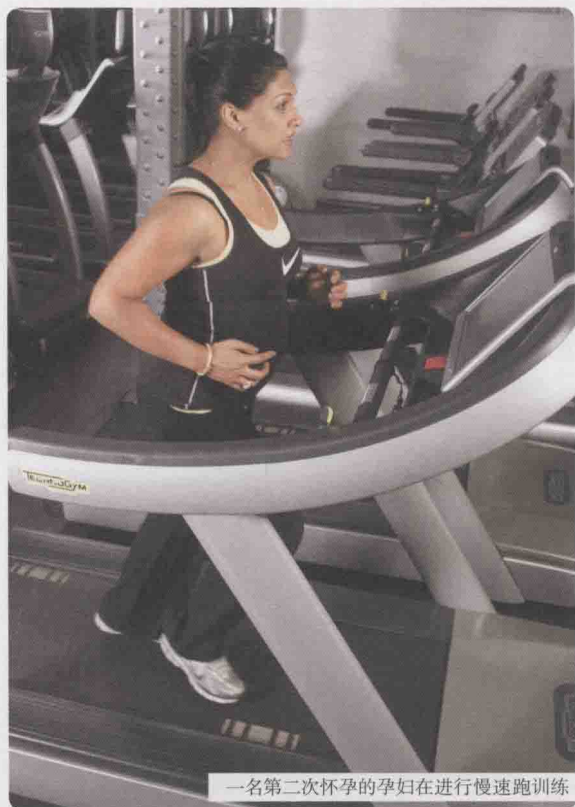
→ 迈克尔·约翰逊

在我十来岁的时候，我跑400米和越野（奇怪的组合，但我就是跑这两项）。在那个年代，约翰逊是一个活着的传奇。他夺得过4次奥运会金牌、8次世界冠军。他所创造的一些纪录迄今仍未被打破，包括400米和4×400米接力（与队友合作完成）。他在1997年奥运会创造的19秒32的200米世界纪录保持了12年，直到博尔特横空出世。

每个人都应该跑步

如果你正在读这本书，那么你要么已经开始跑步了，要么正准备开始跑步。不论是哪种情况，接下来的这段话都会对你有所帮助。也许，极少部分读者是因为朋友或亲友买了这本书送给你，来激励你开始跑步。不管怎样，这段话是讲给你听的。

除非你有伤病、需要谨遵医嘱或因残疾而不能跑步，跑步都是你的良师益友。跑步成本很低（除了衣服和装备外，是不用花钱的），对你有很多帮助。这些年来，我们大都体重超标、懒散，喜欢吃喝玩乐胜于运动，吃大量的垃圾食品。我们的饮食不科学（每天进餐不规律、饭后久坐、饮食结构也不合理），睡得太少，工作辛劳，压力过大，锻炼过少。跑步可以帮助我们改善所有这些方面。但是，跑步并不能取代其他的所有健身项目。心肺功能的训练（跑步只是其中一种）不应该单独进行，其他锻炼也很重要，包括控制体重的训练和改善循环系统的训练。跑步应该属于全身健身计划的一部分，而不是孤立存在的。除非被明令禁止，跑步绝对应该是所有人健身计划的一个基本组成部分。



一名第二次怀孕的孕妇在进行慢速跑训练

健身

你的心脏跟你的肌肉一样，越锻炼，它就越强大。因为跑步时你的身体需要更多氧气，所以跑步会使得你的心脏跳动得更快。心脏跳动得更快，运送血液到肌肉的速度就会更快，就能在需要能量的时候即时补给。你跑得越多，你的心脏就会越强壮。这意味着当你不跑步的时候（比如当你工作、睡觉或休息的时候），你的心脏会发现供给身体所需的全部氧气需要量是相对容易的事情。你会变得更强壮、更健康，你最终会比不跑步、不锻炼的人活得更长、更健康。

减肥

我们生活在这样一个世界里：每个人都渴望拥有完美的身材，好让自己看起来像电影明星或超级名模。遗憾的是，我们的生活方式让这几乎成为不可能的事情，但是跑步绝对可以帮助你，特别是当你的目标仅仅是减肥的时候。与平衡饮食相结合，跑步可以达到减肥的目的。简单地说，当能量（食物）的摄入量和消耗量相抵时，身体会保持原状。如果能量的摄入比消耗多，身体就会发胖；如果能量的摄入比消耗少，身体就会瘦下来。跑步比走路（和坐在沙发里）消耗的能量要多得多，你也不可能吃太多，所以跑步消耗的能量必定会让你减肥成功。

业余爱好

闲暇的时候，我们总喜欢做些什么。这些事情或者能为自己减压，或者给我们的生活以前进的动力，或者与志趣相投的人相互影响。是的，跑步可以实现所有这些目标。作为业余爱好，跑步非常特别，你可以独自完成，也可以融入其他成员之中。所以如果需要，你可以跟其他人保持距离，也可以跟别人一起跑。如果喜欢清静，就算是在伦敦市中心，我都可以选择合适的时间和地点，至少半个小时以内避免与其他人接触。如果喜欢热闹，则可以与跑步俱乐部的会员或一群朋友一起跑，大家相谈甚欢，跑完步可以一起搞个活动，喝个小酒（感觉定然赚翻了）。

减压

我们现今的时代充满了各种压力，我们担忧很多事情：工作、孩子、账单、别人怎么看我们、污染——只要是想得到的，我们都会担心。具有讽刺