

悦动力空间
跑步训练

《纽约时报》《华尔街日报》畅销书作者重磅呈现

台湾铁人三项第一人徐国峰教练作序推荐

Amazon 跑步类畅销书

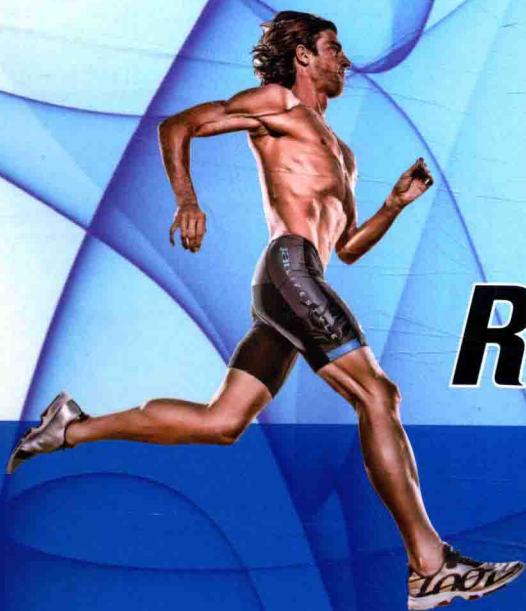
数百万专业运动人士采用的跑步训练新方法

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著

赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著
赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

远离伤痛：释放自由奔跑的潜能 / (美) 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett), (美) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) 著；赵小钊译. — 北京：人民邮电出版社, 2016. 8

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-42120-3

I. ①远… II. ①凯… ②T… ③赵… III. ①跑—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第133148号

版权声明

Simplified Chinese translation copyright© 2016 Posts & Telecom Press

READY TO RUN: UNLOCKING YOUR POTENTIAL TO RUN NATURALLY

Original English language edition copyright ©2014 Kelly Starrett and T.J.Murphy

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

-
- ◆ 著 [美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)
[美] T. J. 墨菲 (T. J. Murphy)
译 赵小钊
责任编辑 刘 朋
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690 × 970 1/16
印张: 15 2016 年 8 月第 1 版
字数: 236 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-7999 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

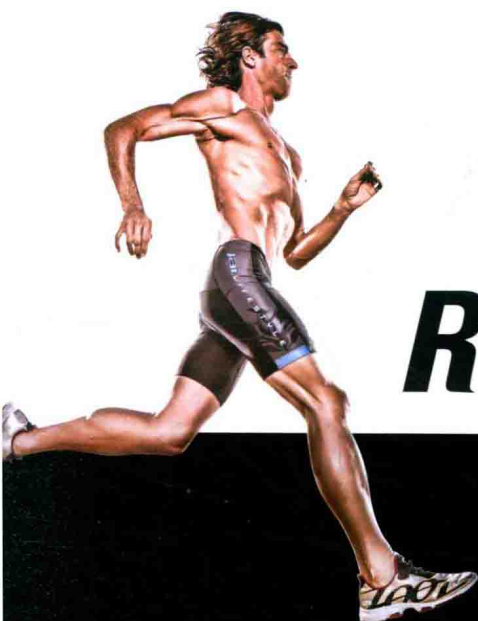
目 录

	7	自由奔跑的关键：跑步技术与关节的活动性（推荐序）
	11	感受奔跑的灵魂：关键第一步（序）
	21	引 言
第1部分	31	第1章 耐力跑者
	39	第2章 天生就会跑
第2部分	47	第3章 关于标准的介绍
	53	第4章 标准1：中性步态
	65	第5章 标准2：平底鞋
	75	第6章 标准3：灵活的胸椎
	83	第7章 标准4：有效的下蹲技术
	93	第8章 标准5：髋屈
	99	第9章 标准6：髋展
	107	第10章 标准7：脚踝动作范围
	115	第11章 标准8：热身和放松
	123	第12章 标准9：压缩
	129	第13章 标准10：无热点
	141	第14章 标准11：喝水
	149	第15章 标准12：起跳/落地
第3部分	159	第16章 活动性练习介绍
	177	第17章 活动性练习方法
第4部分	213	第18章 处置与跑有关的常见损伤
	219	第19章 能力提高与运动医学
	223	结 束 语
	227	附录 跑的力量：继续学习
	231	参考资源
	237	作者简介
	238	致 谢

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著
赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*

人民邮电出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (C I P) 数据

远离伤痛：释放自由奔跑的潜能 / (美) 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett), (美) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) 著；赵小钊译. — 北京：人民邮电出版社, 2016. 8

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-42120-3

I. ①远… II. ①凯… ②T… ③赵… III. ①跑—健身运动 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第133148号

版权声明

Simplified Chinese translation copyright© 2016 Posts & Telecom Press

READY TO RUN: UNLOCKING YOUR POTENTIAL TO RUN NATURALLY

Original English language edition copyright ©2014 Kelly Starrett and T.J.Murphy

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

-
- ◆ 著 [美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)
[美] T. J. 墨菲 (T. J. Murphy)
译 赵小钊
责任编辑 刘 朋
责任印制 彭志环
- ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690 × 970 1/16
印张: 15 2016 年 8 月第 1 版
字数: 236 千字 2016 年 8 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-7999 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

在美国，大约每4位跑者中就有3人在过去一年里遭受过伤病折磨。在中国，跑步运动正在蓬勃发展，面临伤病困扰的跑者越来越多。虽然我们具有天生就会跑的潜能，但是便利的现代生活并不利于发掘这些与生俱来的跑步能力。久坐和长时间穿着不合适的鞋子，让许多人深受背部劳损、慢性膝伤、脚部疼痛和力量减弱的困扰。

真的有一座桥梁能够让跑者们从伤病四伏的现实世界到达完美的赤足跑境界吗？我们真的能够实现无伤奔跑吗？有没有一种方法能够释放出人的所有运动潜能？我们能跑得更快更久更省力吗？面对跑者们的迫切需求，畅销书作家凯利·斯塔雷特博士将他革新性的动作与活动性训练理念聚焦到遭受伤病困扰的跑步人群，提供了一套富有成效的训练方法。在本书中，你会学到关于保持终生高水平跑步能力的12条标准。按照书中介绍的训练方法，经过一段时间练习后，你也能做到自由奔跑。

谨将本书献给茱莉亚，谢谢你对我的长久支持。每件事都可能是进化、创新和创造的契机。如果没有猎豹的衬托，狮子便不能称之为狮子。

目 录

	7	自由奔跑的关键：跑步技术与关节的活动性（推荐序）
	11	感受奔跑的灵魂：关键第一步（序）
	21	引 言
第1部分	31	第1章 耐力跑者
	39	第2章 天生就会跑
第2部分	47	第3章 关于标准的介绍
	53	第4章 标准1：中性步态
	65	第5章 标准2：平底鞋
	75	第6章 标准3：灵活的胸椎
	83	第7章 标准4：有效的下蹲技术
	93	第8章 标准5：髋屈
	99	第9章 标准6：髋展
	107	第10章 标准7：脚踝动作范围
	115	第11章 标准8：热身和放松
	123	第12章 标准9：压缩
	129	第13章 标准10：无热点
	141	第14章 标准11：喝水
	149	第15章 标准12：起跳/落地
第3部分	159	第16章 活动性练习介绍
	177	第17章 活动性练习方法
第4部分	213	第18章 处置与跑有关的常见损伤
	219	第19章 能力提高与运动医学
	223	结 束 语
	227	附录 跑的力量：继续学习
	231	参考资源
	237	作者简介
	238	致 谢



自由奔跑的关键： 跑步技术与关节的活动性 (推荐序)

徐国峰^[1]

“古者谓之遁天之刑。”

——出自《庄子·养生主》

坚持完赛，一直是许多跑者奉为圭臬的信条，而且大都会不自觉地把“忍痛”两个字置于“坚持”之后。大多数的跑者认为只要跑步，疼痛就必然会出现，但这是错误的观念。

本书中最重要的核心概念是“自由奔跑”，但什么是自由？在老庄思想的定义下，所谓的自由是“顺应自然”的状态。反之，不自由的人都是因为违背自然，而疼痛只是因为违背自然所被惩罚的结果，这即是《庄子》书中所谓的“遁天之刑”。

对跑者来说，违背自然的方式可分为两方面：其一是违背外在环境的规律，这是指跑姿上没有顺应地心引力来跑；其二是违背人体自然的设计，这是指人体结构上

[1] 中国台湾铁人三项第一人，从事耐力运动训练及研究长达14年，完成过百场以上的铁人赛事，2012年打破中国台湾226千米超级铁人三项赛记录。同时，他还是一名著名作者，著有多本跑步、游泳、铁人三项方面的图书，曾翻译《跑步，该怎么跑》等多本著作。

偏离健康的标准。关于第二点，最大的偏差来自于活动性(Mobility)不足。人在刚出生的时候，身体各部位的活动范围都非常大，但随着年纪渐长，受到各种社会的制约或不良生活习惯的影响，各部位的活动范围逐渐缩小。

因此，本书作者凯利·斯塔雷特把恢复自由的重点放在改变生活习惯与提高活动性上。根据书中所设计的动作，可以逐渐把身体调整回健康的标准，这是凯利与墨菲长年累积下来的经验，而且我深知这些方面的专业知识并非一般的跑步教练可以提供。

一般跑步教练的专业是把目前处于“健康状态的身体”训练得更强；当你已经受伤了、不健康后，应该咨询的对象是医师或物理治疗师，那是他们的专业。本书的作者凯利不只是一位教练，也是一位专业的物理治疗师。他长年致力于运动伤病预防研究，还创立了网站MobilityWOD.com，专门分享他为跑者所设计的一系列提高活动性的练习方式。

凯利也带给跑者一些已被证实但还未普及的观念，诸如“不要冰敷”与“跑鞋无法降低受伤的概率”等。除此之外，本书也提到学习正确的跑步技术是避免伤痛的首要任务，就像大多数车祸发生的原因都在于驾驶技术不佳，而非车子本身的问题。百万元房车交给技术差劲的驾驶者开，发生车祸的风险仍会很高。一提到跑步技术专家，我首推《跑步，该怎么跑》的作者罗曼诺夫博士。过去，我只会通过不断增加跑量和强度来提高自己的成绩，但罗曼诺夫博士带给我新的视野，他不只教我从“技术”的观点来练跑，还更进一步指导我如何教授他人跑步。

虽然我个人的成绩大幅提升，但一开始在教学方面却遇到过许多挫折，这也让我更深刻地体会到“能跑”与“会教”真的是完全相异的两种能力。有许多技术动作自

已做起来明明很简单，但学生们却怎么也教不会。经过罗曼诺夫博士解释后，我才知道是知觉(Perception)与活动性的问题。活动性较好的跑者学习跑步技术的效率也会比较高。但过去在跑步活动性的专业上一直找不到合适的书可供研究，直到读了凯利的《远离伤痛：释放自由奔跑的潜能》这本书，才对活动性的训练方式有了基础的认识。

正如同凯利在书中提到的：“如果你想学习姿势跑法，就要使髋关节能够满足本书中提到的标准，比如深蹲、髋屈以及配合脚踝等部位的动作。”我现在知道当跑者的跑姿无法直接通过技术与知觉训练来改进时，很有可能就是因为活动性出了问题，而这个问题也很可能是跑者不健康的生活方式所导致的。^[2]

《远离伤痛：释放自由奔跑的潜能》正是专为跑者解决活动性问题而写的一本书。书中的动作能有效提升身体的活动性，而活动性是优秀跑步技术与避免运动伤害的关键。如果想要自由奔跑一辈子，不想再接受遁天之刑的话，我建议大家开始把身体的活动性练习排进每次的训练日程里！

[2] 不健康的生活方式→活动性问题→姿势问题→动作问题→能力问题。
(见第16章)



感受奔跑的灵魂：

关键第一步（序）

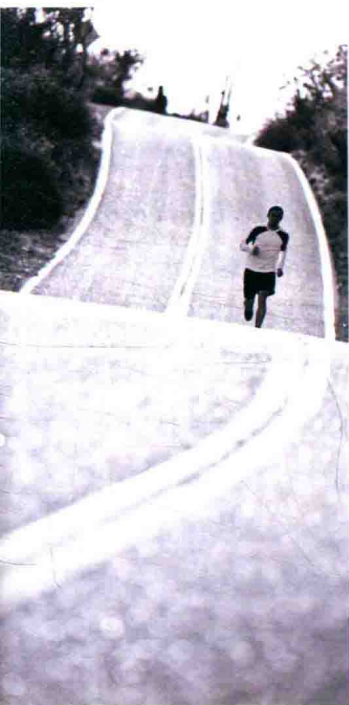
T.J. 墨菲

在运动动作和运动机制方面，美国国家橄榄球联盟球员、军事竞技运动员、战斗机飞行员、旧金山芭蕾舞演员、环法赛自行车手、世界顶级CrossFit运动员、力量健身达人以及所有跑者都可以从凯利·斯塔雷特博士的著作中受益。

凯利本人是一个多面手。他曾经入选美国赛艇队，作为男子漂流队成员参加过两次世界锦标赛。他的兴趣十分广泛，包括冲浪、武术、滑雪、奥运举重乃至即兴街舞。

赛艇运动生涯结束后，凯利逐渐成为国际知名的运动学专家。在某次一小时额外训练时（这只是数千小时刻苦训练基础上的小小增量），他的颈部和肩部突然出了问题，就好比计算机系统崩溃那样。他的漂流运动生涯从此结束了。

随后，他对运动动作和运动机制产生了浓厚的兴趣。如果你花些时间与他相处，就会了解他可以如同显微镜般观察和发现细微问题。他的妻子，茱莉亚·斯塔雷特曾经告诉我，凯利甚至能够在症状显现前预测运动损伤。他成为物理治疗师是很自然的事情。后来，他成为了世界闻名的旧金山岩石诊所的重要成员。



一天，在练习从网上看来的刀具格斗动作时，他想到了CrossFit。在当时，这项以高强度和多样化功能练习为基础的体能训练还处于初创阶段。随后，他与茱莉亚就开办了旧金山CrossFit训练馆，这是世界上最初的几个CrossFit训练机构之一。他在物理治疗方面的知识和阅历，以及CrossFit训练场馆实验室般的环境，让他可以利用执教的机会对数千人的大量动作进行细微观察。这就好比是给头脑充电，为解决与运动能力有关的问题提供创造性思维。

本书的内容就是跑步，确切地说是长跑，并且对所有与跑有关的运动均有涉及，比如日常健身跑以及职业美式橄榄球侧卫的日常跑步训练。CrossFit练习者也可一读，虽然他们中的许多人直言自己不喜欢跑步。那些饱受伤病困扰的超级马拉松老将同样可以借鉴书中的内容。

通过优化习惯的动作，让参与运动的组织更健康，使肢体达到正常的活动范围，你可以找到跑得更快更久的力量源泉。

在本书中，凯利的思想和知识框架绝不局限于防止和处置伤病。阅读本书的额外好处是，以运动机制、动作和活动性为基础，去解决与伤病有关的问题，并把运动能力提高到你之前想象不到的水平。导致膝盖疼痛的软组织功能限制，也可能制约你的潜在体能输出能力。通过优化习惯的动作，让参与运动的组织更健康，使肢体达到正常的活动范围，你可以找到跑得更快更久的力量源泉。

以我为例，接受凯利的观点并加以实践，并不只是对付一处伤病，而是解决了所有频繁发作的伤病，其中包括我在前文中提到的与导致凯利结束赛艇运动生涯的伤情类似的情况。

2011年11月，我住在纽约市中心的一家旅馆中。5周后，我要参加洛杉矶的一场半程马拉松。当时是一个周六，根据训练计划，我要按照170~175次/分钟的心率对应的跑步速度，进行一次7千米的跑步训练。

在准备踏上旅馆跑步机的时候，我并不知道这次惯常的训练将如何影响今后我作为运动员和跑者的人生方向。

对于这场半程马拉松，我并没有具体的时间目标，参加这场比赛只是为了让全年的训练不中断。在此之前，我坚持跑步已有近10年之久。我把跑步看作是一项只需要简单技能和反复动作的体力活动，如同卡车司机每年清洁车辆那样，并没有什么特别之处。只是，我当时的情况就像在一条布满尖利石子的道路上开车。当我开始2011年的训练时，我回顾了10年来为了勉强把自己归入运动员所进行的训练和努力。在个别时候，我可以坚持得足够久，拿到马拉松或者铁人赛的完赛纪念服。但是，我在比赛后会相当痛苦。这就好比是撞到了自家卡车的挡风玻璃，恰好轧到自己。

我在40多岁时伤病频频发作，好比生活在电影《邪恶僵尸》中，膝盖的持续刺痛和后背的异常让我只能一瘸一拐地前进，哪里还奢谈什么跑步的目标。伤病及其造成的意志松懈，让我的体重持续增长。当跑步的时候，我把体重控制在72~75千克。但是在一次持续的伤病后，我的体重增加到了95千克。这让我更难以改变那些导致慢性损伤的动作习惯。

摆脱这些年来不断积累的慢性伤病，成了一件痛苦而尴尬的事情。

与那些跑步或者参加与跑有关的运动的人类似，我跑步也是为了呼吸新鲜空气，享受精神安宁。那些七八十岁甚至90岁时依然参加运动而没有成为观众的老将们鼓励了我。我见过80多岁的铁人三项赛完成者，他在17小时内完成了3.8千米游泳和180千米骑车，然后还有42.195千米的跑步。我还在电话中与一位60多岁的德国人交谈，他只用了不到10小时就完成了这3项连续挑战。