

The Complete
Running & Marathon
Book

跑步全书

跑步与马拉松完全指南

英国DK出版社◎编著 汤璐◎译

一步一图，科学训练，精准技巧

15年至精至进，从顶级跑步运动员到专业跑步教练的权威指导

成为**更快、更远、更轻健**的真跑者

 北京科学技术出版社

DK跑步全书

——跑步与马拉松完全指南

英国DK出版社◎编著 汤璐◎译



 北京科学技术出版社



规划你的训练	086
跑步初学者	088
提升你的训练	090
记录跑步日志	092
基础训练方案	094
5千米训练方案	096
10千米训练方案	098
半程马拉松训练方案	100
全程马拉松训练方案	102
力量和耐力	104
速度的提升	106
赛后恢复方案	108

力量塑造 111

核心力量训练	112
01 下半身翻转式	114
02 鸟狗式	115
03 死虫式	115
04 臀桥式	116
05 单腿臀桥式	117
06 杠铃臀桥式	117
07 冲刺跑式仰卧起坐	118
08 健身球仰卧起坐	119
09 健身球仰卧起坐(手持健身球)	119
10 罗马椅背部伸展式	120
11 反向背部拉伸式	121
12 健身球臀肌伸展式	121
13 健身球旋转式	122
14 健身球拍打式	123
15 单膝跪地伐木式	124
16 单膝跪地上举式	125

17 木棍式仰卧起坐	126
阻力训练	128
01 负重下蹲	130
02 单腿深蹲	131
03 哑铃弓箭步下蹲	132
04 手举哑铃弓箭步下蹲	133
05 旋转式弓箭步下蹲(手握健身球)	133
06 杠铃硬举	134
07 单腿硬举	135
08 提踵练习	136
09 哑铃提踵练习	136
10 偏移提踵练习	137
11 足部背屈	137
12 俯卧撑(足部支撑)	138
13 俯卧撑(跪式)	139
14 俯卧撑(半圆球变式)	139
15 单腿俯卧撑	139
16 单手俯卧撑	139
17 壶铃硬举	140
18 壶铃摆动	140
19 站立式悬挂拉伸	141
20 单臂旋转悬挂拉伸	141
21 悬垂翻	142

参加比赛 145

训练减量	146
心理准备	148
补充能量	150
补充水分	152
比赛策略	154
比赛之后	156

身体保养 159

避免损伤	160
注重足部护理	162
瑜伽柱练习	164
01 颈部肌肉和上斜方肌	165
02 胸椎	165
03 腰椎	166
04 臀肌和梨状肌	166
05 阔筋膜张肌和腓胫束	167
06 腓绳肌	167
07 股四头肌	168
08 腓肠肌和比目鱼肌	168
09 胫骨前肌和腓骨肌	169
10 足底筋膜带	169
运动员常见困扰	170
跑者常见损伤	172
健康自测表	184
术语库	186
索引	188
致谢	192

DK跑步全书

——跑步与马拉松完全指南



DK跑步全书

——跑步与马拉松完全指南

英国DK出版社◎编著 汤璐◎译



 北京科学技术出版社



规划你的训练	086
跑步初学者	088
提升你的训练	090
记录跑步日志	092
基础训练方案	094
5千米训练方案	096
10千米训练方案	098
半程马拉松训练方案	100
全程马拉松训练方案	102
力量和耐力	104
速度的提升	106
赛后恢复方案	108

力量塑造

111

核心力量训练	112
01 下半身翻转式	114
02 鸟狗式	115
03 死虫式	115
04 臀桥式	116
05 单腿臀桥式	117
06 杠铃臀桥式	117
07 冲刺跑式仰卧起坐	118
08 健身球仰卧起坐	119
09 健身球仰卧起坐(手持健身球)	119
10 罗马椅背部伸展式	120
11 反向背部拉伸式	121
12 健身球臀肌伸展式	121
13 健身球旋转式	122
14 健身球拍打式	123
15 单膝跪地伐木式	124
16 单膝跪地上举式	125

17 木棍式仰卧起坐	126
阻力训练	128
01 负重下蹲	130
02 单腿深蹲	131
03 哑铃弓箭步下蹲	132
04 手举哑铃弓箭步下蹲	133
05 旋转式弓箭步下蹲(手握健身球)	133
06 杠铃硬举	134
07 单腿硬举	135
08 提踵练习	136
09 哑铃提踵练习	136
10 偏移提踵练习	137
11 足部背屈	137
12 俯卧撑(足部支撑)	138
13 俯卧撑(跪式)	139
14 俯卧撑(半圆球变式)	139
15 单腿俯卧撑	139
16 单手俯卧撑	139
17 壶铃硬举	140
18 壶铃摆动	140
19 站立式悬挂拉伸	141
20 单臂旋转悬挂拉伸	141
21 悬垂翻	142

参加比赛

145

训练减量	146
心理准备	148
补充能量	150
补充水分	152
比赛策略	154
比赛之后	156

身体保养

159

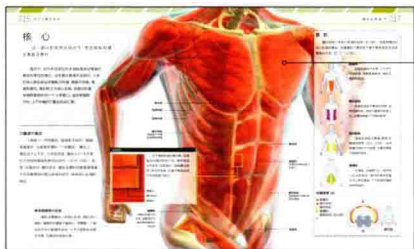
避免损伤	160
注重足部护理	162
瑜伽柱练习	164
01 颈部肌肉和上斜方肌	165
02 胸椎	165
03 腰椎	166
04 臀肌和梨状肌	166
05 阔筋膜张肌和髂胫束	167
06 腓绳肌	167
07 股四头肌	168
08 腓肠肌和比目鱼肌	168
09 胫骨前肌和腓骨肌	169
10 足底筋膜带	169
运动员常见困扰	170
跑者常见损伤	172
健康自测表	184
术语库	186
索引	188
致谢	192

关于本书

那些想要开始跑步，或力求提升训练技能的人，能在本书的各个章节里找到所需的不同的信息。首先，本书介绍了基本的肌肉和生物力学常识，帮助人们了解如何利用它们提高自己的跑步效能。随后的章节囊括了起跑

了解跑者身体的内部构造

解剖学图表用来展示跑步时涉及的重要肌肉、骨骼和韧带，为你提供充分的信息，帮助你跑得更科学，避免运动损伤。



精致的解剖模型为你了解跑者的生理功能提供了全新的独特视角

力量和稳定性练习

本书为你准备了一系列的练习，全面地帮助你增加力量，提升稳定性以及运动的灵活性。



图片展示动作的每一个步骤，引导你进行动作和技巧的训练

训练方案样本

可以利用书中的样本方案来完善自己的训练计划，例如5千米或者全程马拉松。



不同颜色标注的训练方案帮助你规划自己的比赛或者训练

前的准备、训练的开始和提升，以及巅峰状态的获得等内容。同时，本书也给出了竞技方面的建议和意见，其中包括赛后恢复的相关知识。以下举例介绍本书的主要特色。

跑步时的生物力学

借助生物力学的分析将跑步的动作一一分解，指引你改善动作，避免常见错误。



书中的图表形象地展现重要信息

3D立体电脑模型呈现标准的跑步技巧

技巧和建议

训练计划、专家意见和图表为你提供了详细的信息，帮助你最大限度地提高自己的跑步效果。



一问一答，有效训练和竞技的指引，以及专业人士提供的信息，旨在为你打造一个最佳的起点

应对运动损伤

面对跑者常见的运动损伤及健康困扰，本书告诉你如何进行识别、处理并得到恢复。



医学插图帮助你识别和处理损伤

引言

为什么我需要跑步？也许你会这样问自己。我们常见到很多跑者一开始时充满热情、干劲十足，不断迫使自己去克服很多不必要的伤痛，结果却适得其反。

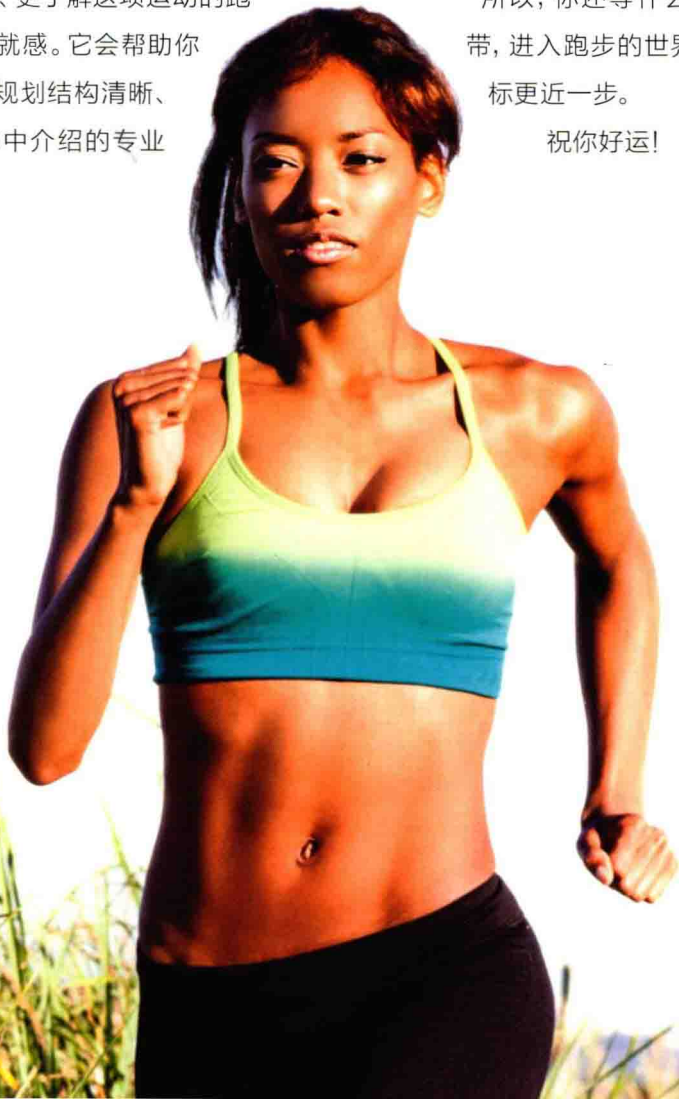
其实，大可不必如此，这本书将告诉你为什么要跑以及如何去跑。有了正确方法的指引，跑步绝对是健身的首选。如果训练得当，只要稍做规划，你就能很快迈出竞技的第一步，或者不断冲击更新、更高的纪录。

不管你是初学者还是经验老到的运动员，这本书都将使你成长为一名更具效率、更了解这项运动的跑者，从而使跑步变得充满成就感。它会帮助你设定舒适合理的目标，以及规划结构清晰、可执行的训练计划。通过书中介绍的专业

的力量训练和核心力量训练，你将拥有一定的运动基础，这会有利于整体力量的提升，平日的生活中也能感受到由此带来的益处。全书内容广泛，从常见的跑步损伤到预防办法，从穿着装备到每日训练的营养补给和饮水补给，应有尽有。对于那些真正想要自我测试的人，不管你是首次尝试短程赛跑，还是备战全程马拉松，本书提供的相关建议和策略都将助你在竞技当天，不论是赛前准备、赛时表现还是赛后的恢复，都达到最佳的状态。

所以，你还等什么呢？开始阅读吧！系好鞋带，进入跑步的世界，每一天都距离自己的目标更近一步。

祝你好运！







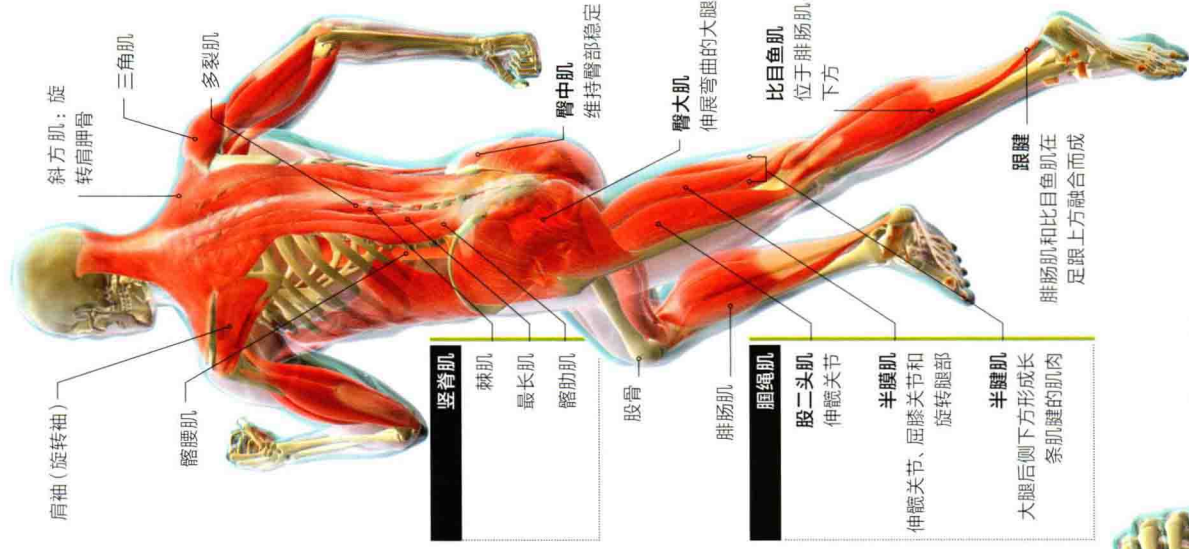
跑步实验室

你的身体是你最重要的跑步“工具”。知道身体的运作基础将有助于你成为一名更为出色、更有智慧和更具效率的跑者。本章旨在为你提供充分的信息，让你了解身体的每一个动作，评估自己的跑步风格，从而使你在一开始就能迈出正确的第一步。

身体

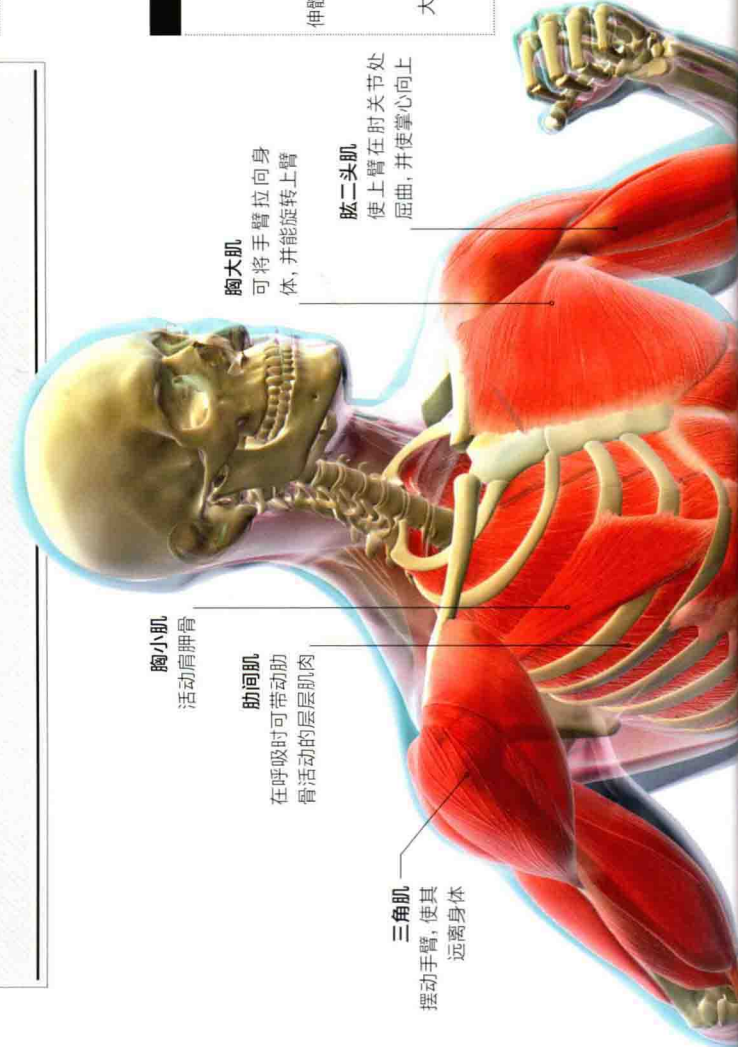
跑步是一项全身性的负重练习,对强度、力量、协调性和心血管功能都有一定的要求。

一般认为跑步时常用的有五大肌群,即股四头肌、腓绳肌、臀肌、髂屈肌和小腿内侧肌群。但我们的身体其实拥有超过640条的骨骼肌,它们中的大多数,尤其是核心肌群,也在负责着身体的运作。强壮的身体、良好的协调性对于完善你的技能有着至关重要的作用。本书接下来的内容将更为细致地关注身体重要系统的结构和功能,以及主要的肌群和关节。



背面视图

身体背面的肌群维持身体在行走和跑步时的稳定性。其中沿着大腿后侧伸展的腓绳肌是最重要的屈膝肌。

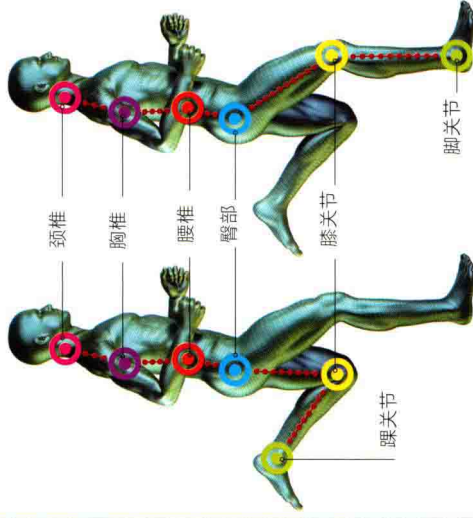


正面视图

许多层的肌肉帮助身体提升核心力量并进入呼吸。大的肌群，如腿部的肌肉，则用于支撑臀部、膝关节和踝部的运动。

运动链

运动链由肌肉、关节和神经构成，也可更为确切地称为人体运动系统。为了能达到最佳的跑步效果，运动链的各个成分都是互相依存的。肌肉无力或关节脆弱而导致的协调性差、力量的缺乏，都将影响你的跑步技能的发挥。

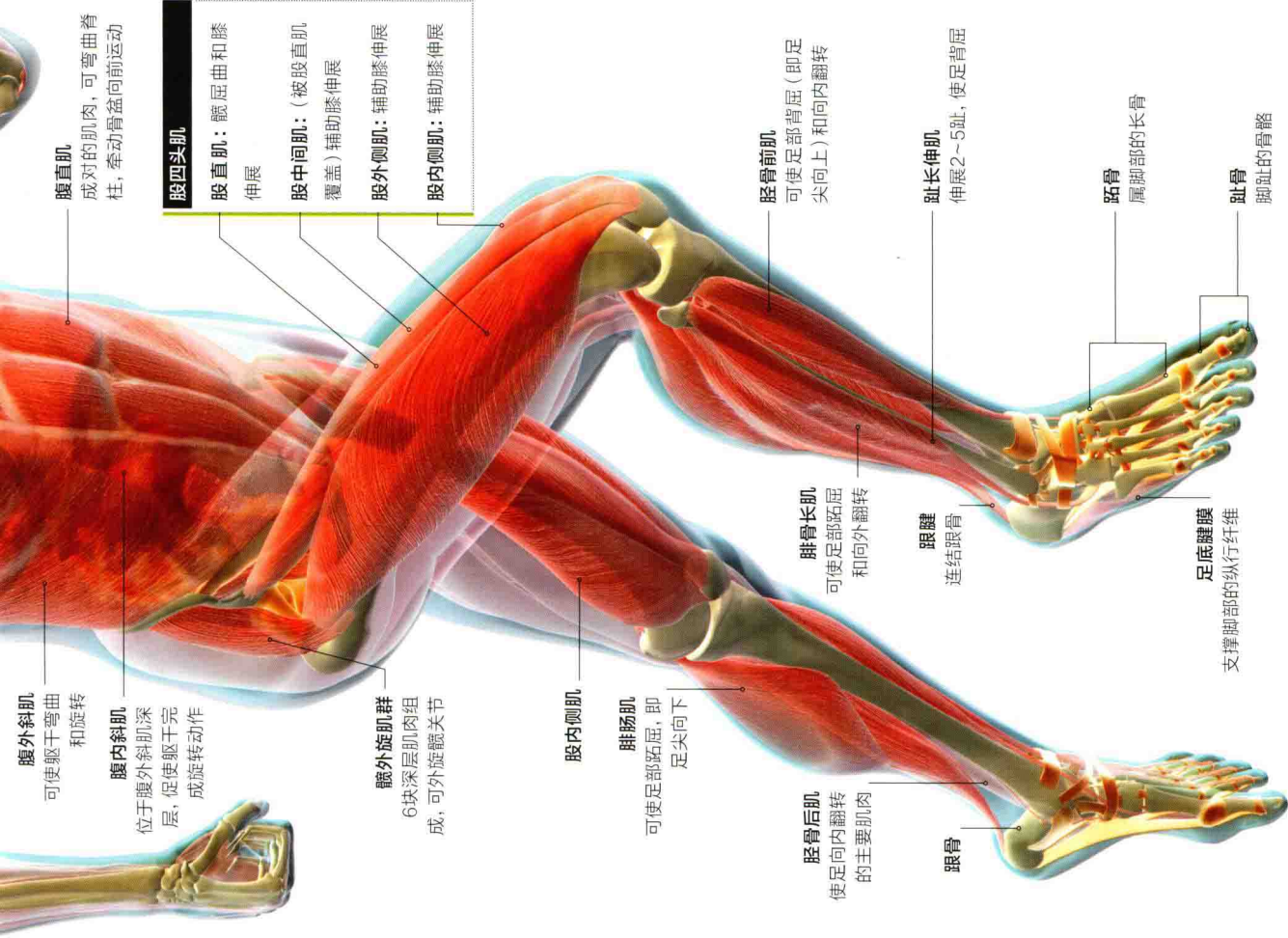


开链运动

开链运动中，力量降低，移动性增强，此时跑者的（左）脚离开地面，悬空摆动，为下一次触地做好准备。

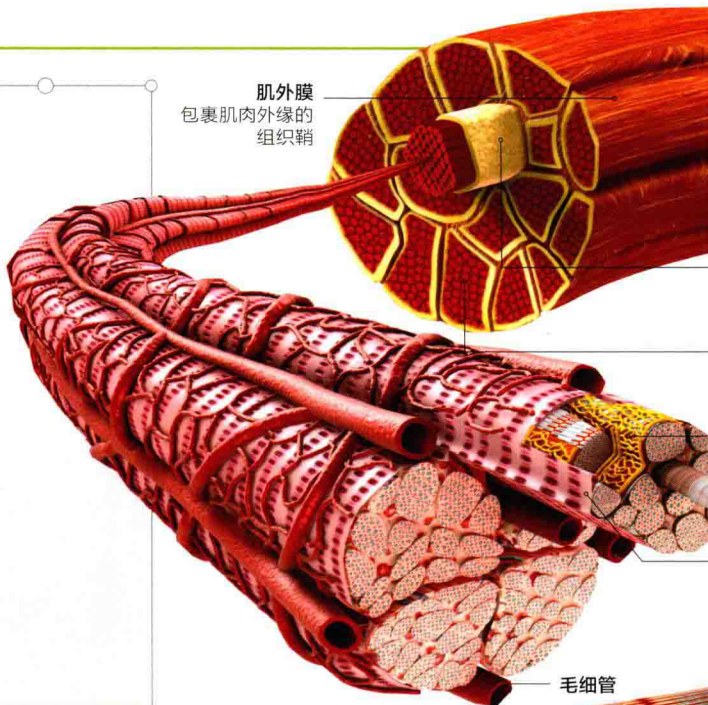
闭链运动

闭链运动中，力量增强，移动性降低，此时跑者的（右）脚着地，承受着高达几倍跑者体重的重量。



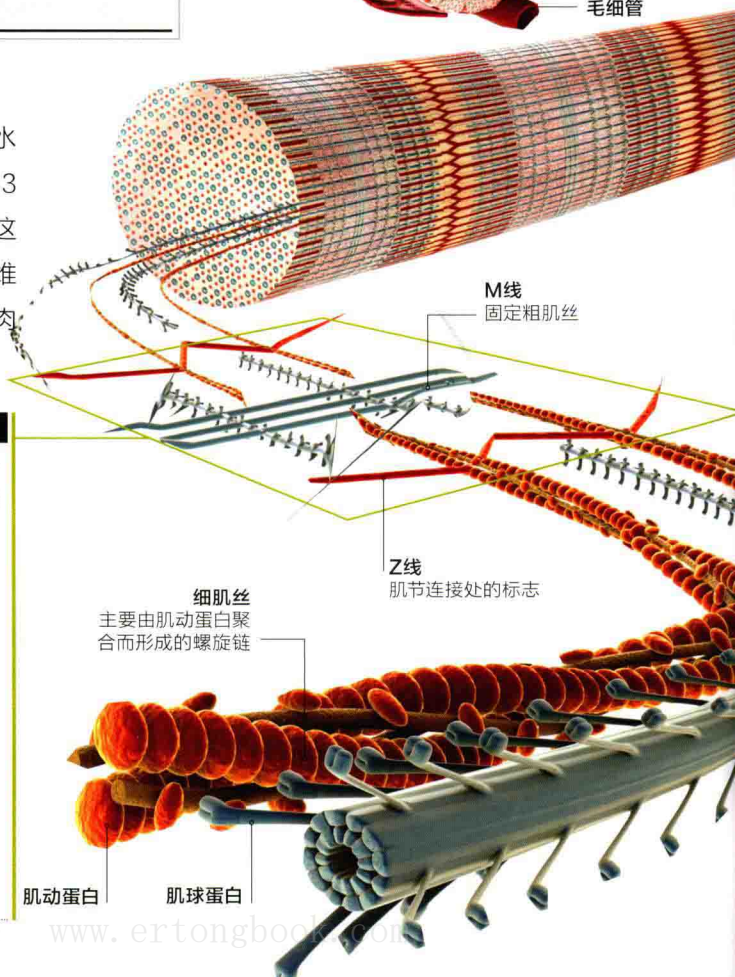
肌肉

对于跑者而言，肌肉是你最好的伙伴——它能提供给你动力并给你提示，告诉你做得好的地方以及用力过猛之处。如果你能善待它，它也会回馈给你好处，但如果你使用过度，则会使自己受伤。从人体解剖学上看，最主要的肌肉类型是骨骼肌，它们连接或包裹骨骼，由大脑通过神经中枢进行控制。同时，骨骼肌也是在做任何体育运动，包括我们所讲的跑步中帮助你完成各种指定动作的肌肉。



身体里的“活塞”

肌肉自身具有的独特能力，可以将食物里的脂肪和碳水化合物转换成能量，再利用这些能量进行运动（见50~53页）。就骨骼肌而言，当我们的的大脑有意识地发出“行动”这一指令时，神经受到刺激，引发肌肉的收缩，此时，肌纤维缩短变粗，产生拉力（见下图）。跑步时，我们所用到的肌肉，要么是快缩肌，要么就是慢缩肌（见105页）。



肌肉收缩的显微解剖学

肌肉的最基本单位是一种被称为“肌节”的纤维。肌节一般聚集成群，每一组都由单一的运动神经元控制。神经元传导信息，刺激肌节，使其变粗缩短，进而收缩。

