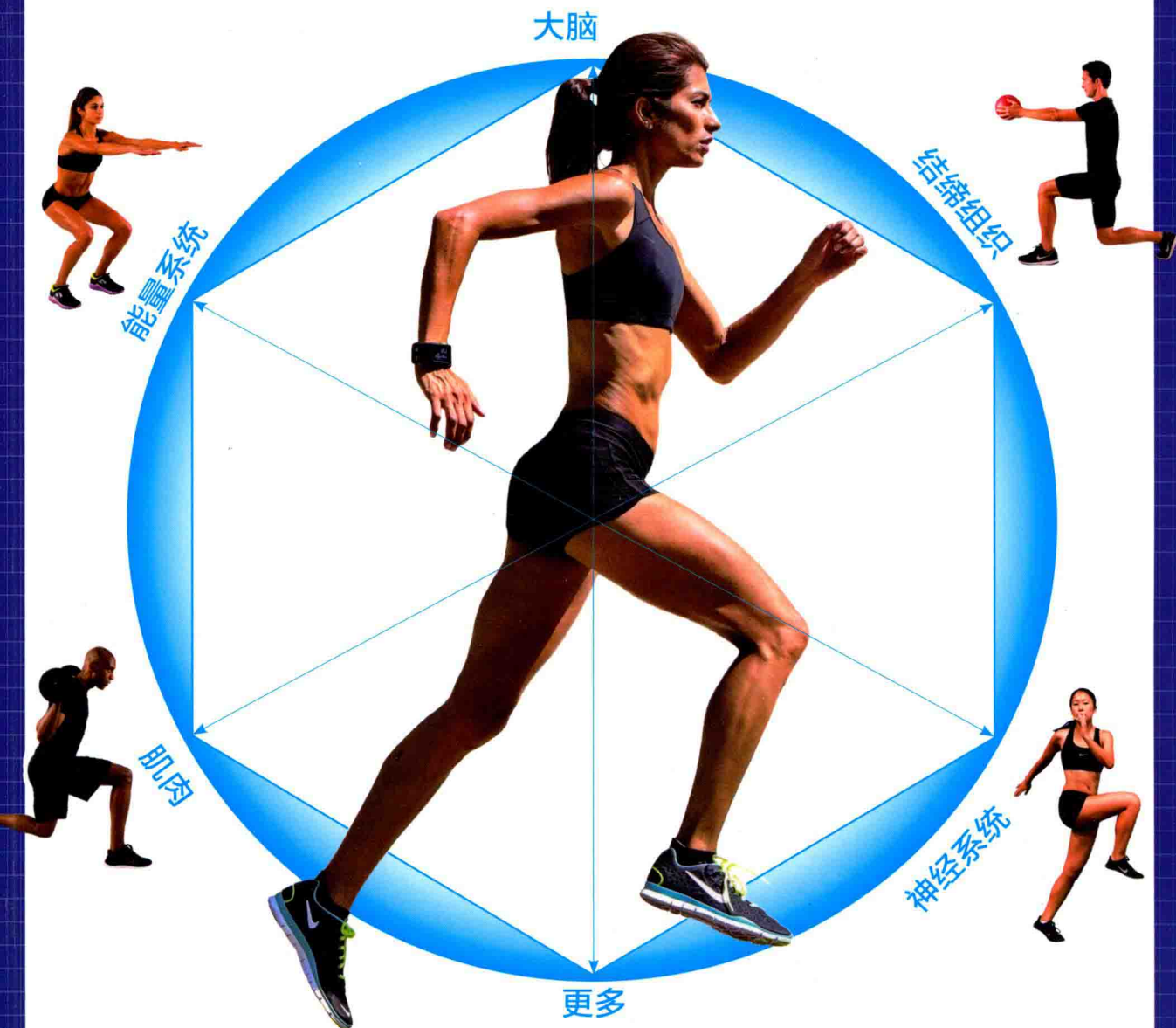


“这是史上最好的一本跑步书。”——《跑者世界》杂志创始人鲍勃·安德森

全民跑步

跑步者的 R U N N I N G 全身健身计划

350余张图片，全方位立体展示跑步训练计划



就这么训练，让你拥有健康迷人跑步身材！

【美】皮特·麦吉尔 托马斯·施瓦兹 梅丽莎·布雷耶 著 张坤 译

阿曼多·西凯罗斯 作序 + 图片由戴安娜·赫尔南德斯 提供



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

全民跑步 R U N N I N G 跑步者的 全身健身计划

350余张图片，全方位立体展示跑步训练计划

【美】皮特·麦吉尔 托马斯·施瓦兹
梅丽莎·布雷耶 著

张坤 译

照片由戴安娜·赫尔南德斯提供



内 容 提 要

这是一本信息量全、综合性强并且很实用的训练手册，可谓“跑步的统一理论”
美国畅销杂志《跑步时代》的高级专栏作家皮特·麦吉尔主笔
众多医学博士、硕士的建议，数十位奥运会冠军的全身健身计划分享
美国大师赛世界纪录保持者格蕾斯·帕迪拉领衔、十余位专业跑步者及教练真人示范
350余张图片为你全方位立体展示跑步训练计划
每个家庭都应该拥有这样一本跑步书！

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2014-7237 号

Build Your Running Body: A Total-Body Fitness Plan for All Distance Runners, from Milers to Ultramarathoners—Run Farther, Faster, and Injury-Free

Copyright © Pete Magill, Thomas Schwartz, and Melissa Breyer 2014

Photographs copyright © Diana Hernandez, 2014

All rights reserved. Originally published in the U.S. in 2014 by The Experiment, LLC. This edition published by arrangement with The Experiment, LLC through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

全民跑步：跑步者的全身健身计划 / (美) 麦吉尔, (美) 施瓦兹, (美) 布雷耶著；张坤译. —北京：中国水利水电出版社，2015.4

书名原文：Build your running body:a total-body fitness plan for all distance Runners,from milers to ultramarathoners—run Farther, faster, and injury-free

ISBN 978-7-5170-3005-8

I. ①全… II. ①麦… ②施… ③布… ④张… III. ①跑—健身运动—图集 IV. ①G822-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第043410号

策划编辑：杨庆川 曹亚芳 责任编辑：杨庆川 加工编辑：曹亚芳 装帧设计：梁 燕

书 名 全民跑步：跑步者的全身健身计划
作 者 【美】皮特·麦吉尔 托马斯·施瓦兹 梅丽莎·布雷耶 著 张坤 译
出版发行 中国水利水电出版社
(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)
网 址：www.waterpub.com.cn
E-mail: mchannel@263.net (万水)
sales@waterpub.com.cn
电 话：(010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水)
经 售 北京科水图书销售中心(零售)
电 话：(010) 88383994、63202643、68545874
全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版 北京万水电子信息有限公司
印 刷 联城印刷(北京)有限公司
规 格 190mm×230mm 16开本 28印张 611千字
版 次 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷
印 数 0001—5000册
定 价 79.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

推荐理由

全民跑步：跑步者的全身健身计划

“这本书真不错。坦白说，我认为这是跑步方面写得最好的一本书。”

——**鲍伯·安德森**，《跑者世界》和《双程15公里公路挑战赛和双程训练计划》的创始人

“《全民跑步：跑步者的全身健身计划》代表着一些新的事物，这些正是跑步书中所需要的。对于那些想跑得更快、希望享受跑步带来的乐趣而且不受伤的跑步者而言，这本书是最佳选择。”

——**比尔·罗杰斯**，曾四次赢得纽约市马拉松赛和波士顿马拉松赛的冠军

“这本跑步题材的书向我们展示，我们一生该如何去享受跑步所带来的快乐。它就像我们所热爱的其他体育运动一样有趣。”

——**凯瑟琳·斯威策**，第一位正式跑完波士顿马拉松赛的女性和《马拉松女人》的作者

“《全民跑步：跑步者的全身健身计划》是我曾读过的最有用、信息量最大的综合性训练手册。教练们会发现它的价值无可估量，所有级别的跑步者可以把它当作实现自己目标的完整指南。”

——**安比·伯富特**，1968年波士顿马拉松赛冠军和《跑者世界》杂志的首席编辑

“很久以前，我就希望自己能拥有一本像《全民跑步：跑步者的全身健身计划》这样有关跑步的百科全书。它内容很全面——涵盖许多有价值的相关指导——而且，以一种连毫无经验的跑步新手都能理解的方式清楚地进行讲解。”

——**杰奎琳·汉森**，两次女子马拉松世界纪录保持者，波士顿马拉松赛冠军和马拉松跑进2小时40分的第一位女性

“在现代跑步者看来，它将跑步科学和现实世界的智慧完美地融合在一起。皮特·麦吉尔讲话时，聪明的跑步者们在聆听。”

——**斯科特·道格拉斯**，《跑者世界》高级内容编辑

“托马斯·施瓦兹教练对世界级的训练和比赛有深刻的理解。托马斯采用一种非传统的训练方法，精心设计出一个训练计划，它提高了我的耐力，改进了我长期的发展规划。而且最重要的是，它增强了我的自信心。托马斯使我成为了冠军。”

——**凯文·米勒**，曾多次获得美国大师赛同龄组和同龄人全国冠军

“《全民跑步：跑步者的全身健身计划》真可谓是‘跑步的统一理论’。书中除了包含许多令人百看不厌的趣味建议外，还将一百年来的技术研究和教练的智慧都浓缩到其中。各种技巧和训练、能量系统和食谱、比赛策略和损伤预防措施——这本书全都涵盖在内了。”

——**肯恩·斯通**，MastersTrack.com的创始人和编辑

“皮特·麦吉尔一定是发现了青春之泉。关于跑步，他知道一些其他人所不知道的事！”

——**史蒂夫·斯科特**，曾10次蝉联美国一英里赛跑冠军

“你会对《全民跑步：跑步者的全身健身计划》爱不释手。通过学习皮特·麦吉尔的知识和经验，你完全可以不必参加训练。只要本书在手，各年龄段和能力各异的跑步者都会变得更聪明。书中涵盖许多良好而且真实可靠的常识，这些常识都是从多年经验和比赛中获得的。”

——**罗德·狄克逊**，1983年纽约市马拉松比赛冠军，奥运会金牌得主，两次世界越野锦标赛金牌得主和KIDSMARATHON的创始人

“《全民跑步：跑步者的全身健身计划》巧妙地剖析了跑步专项训练的真谛，它会把你带到下次比赛的起跑线上，比以往更快乐、更健康、速度更快！皮特·麦吉尔是一位大师级人物，而不只是代表一个年龄群体！本书丰富的知识实在是一个奇迹——它将使每一位跑步者都受益匪浅。它的确值得你拥有！”

——**威尔·李尔**，2013年全美室内一英里赛跑和室内3000米赛跑冠军

我承认：当我第一次应邀为《全民跑步：跑步者的全身健身计划》写序言的时候，我想，“哦，不，这不是一本普通的训练手册。”我们这些年来一直在运动的人，见证着这些训练手册的问世和消失。我读过很多关于训练方面的书，但是，甚至就连我自己——一个执业医师、跑步发烧友兼教练——想完全读懂这些书也有一定困难，这些书都讲述了复杂的跑步心理学，不为普通人所接受。每一个优秀的医生和教练都知道，交流就本质而言是将信息传达出去。本书会将信息传达出去吗？

皮特·麦吉尔是我相交将近30年的老朋友，我们俩的友谊可以追溯到我们竞争南加州一家名叫“阿兹特兰”的跑步俱乐部的时候。如今，我已养成阅读皮特的《跑步时代》专栏的习惯，我会经常和他讨论训练方面的话题。作为一个大师级运动员和教练，我还是会为他的跑步劲头和比赛成绩感到惊讶。当我的教练技术被高度关注时——也就是在我指导米慎学院预科高中的一名美国全日制高中长跑高手乔丹·海赛的那几年，皮特让我在他跑步网站的一篇文章中讲解一下我的指导思想。我用了

一句我对所有运动员说过的话来概括：“要理智一点，不要过于贪婪，我们可以让奇迹发生。”通常，我们年轻时的训练方式和比赛方式就是我们年老时的训练方式和比赛方式，年轻时养成的习惯会陪伴我们一生。一种合理的训练方法有赖于长期计划、耐力以及遇到诸如损伤和疾病之类意想不到的困难时的可恢复性，这些方面的训练是跑步者应该养成的第一个习惯。它是成功的源泉。本书会给跑步者提供这样一种方法，使他们迈出通往成功和终身健康之路的第一步吗？

《全民跑步：跑步者的全身健身计划》提供了大量信息。首先，在深度上不会让读者望而却步，书中提供了一种浅显易懂、易于学习的锻炼方式。第二部分——训练手册——介绍了真正无价的跑步解剖学和心理学，我相信，单凭这些章节所蕴含的知识，绝大多数跑步新手和跑步高手就可以在运动中避免许多灾祸。其次，《全民跑步：跑步者的全身健身计划》还讲述了更深层次的内容，它教授跑步者如何使用这些信息来编制自己的训练进度表，为他们提供必要的营养建议，并介绍了为训练补充能

量的方法。最后，本书针对大多数跑步者的最终目标——比赛成绩设计了最实用的方法。

本书讲述的训练方法都是在借鉴了体育界精英的经验基础上创立，它确实是站在巨人的肩膀上。而它又将这些信息以一种独特的方式与作者本人数十年来的经验进行了整合，对于初学者和像我这样四十多岁的跑步老手来说，本书的内容通俗易懂而且恰如其分。

《全民跑步：跑步者的全身健身计划》会成功将信息传达出去吗？为了终生都能跑得更快、更远，而

且不轻易受伤，它能让各年龄阶段的跑步者迈出第一步吗？

我相信它会的。感谢皮特、梅丽莎和托马斯！

内科医学博士阿曼多·西凯罗斯
加州理工大学远方俱乐部教练
美国田径2009年国家发展年度教练

出于某种原因你翻开这本书。也许你是喜欢封面，想知道书里面是否还有更多的照片——其中有近 400 幅照片，囊括了跑步类图书所包含的有关练习、运动和训练方面最全面的示范图片指南。这些图片，是我们事先设计好的。我总是希望跑步及其相关的训练，如增强式训练、抗阻力训练、伸展运动、翻滚运动以及其他运动（比如举重、有氧运动、武术等）都拥有一本图文并茂的训练手册。现在这一愿望实现了。

但是，我猜你翻开本书的目的不只是为了这些照片。

你想认真地对待新跑步计划（或者改进老版本），你想知道本书是否会帮助你达到健身的目的；你也想知道《全民跑步：跑步者的全身健身计划》是否存在一些有别于其他跑步类书籍的东西；并且，你还想知道你是否可以相信本书的训练计划，是否确信作者们并未排挤另一种跑步时尚或迅速健身计划。

答案是：是的！是的！是的！

无论你是否是一名第一次关注训练的跑步新手，还是一名经验丰富、渴望提高 5,000 米或马拉松比赛成绩的跑步高手，《全民

跑步：跑步者的全身健身计划》独特的训练方法都会帮你实现你的目标。因为作者意识到每个跑步者都是独一无二的，所以，我们将略微不同的体型、运动史和目标比赛成绩都作为参考因素纳入到训练中。这种训练方法，不需遵循里程和速度训练的一般方法（大多数训练方案的自上而下方法）。因此，你将彻底地健身，学会将你身体的每一个组成部分作为健身目标，包括你的肌肉、结缔组织、心血管系统、神经系统、荷尔蒙等，同时你将会关注与你的训练目标联系最为紧密的身体器官。无需置疑，你不会单凭信仰进行训练。

2012 年春，当我刚开始为《全民跑步：跑步者的全身健身计划》列提纲时，我就在构思一本专门针对 21 世纪跑步爱好者的训练手册，该书将读者视为跟我们一样的健身达人中的一员。1972 年，弗兰克·肖特在慕尼黑奥林匹克马拉松中冲到终点线并掀起跑步热潮，在此之前，跑步被局限在参加越野赛和径赛的少数言行古怪的人之中。但是到了 2013 年，5,000 万美国人正系紧跑鞋准备参加赛跑，还有同样多的人选择了健身房。这些日子，我们不光跑步，还参加举重、有氧运动、动

感单车、普拉提、瑜伽、游泳、跆拳道和其他运动。我们会请教私人教练、营养学家和理疗师。我们关注体内胆固醇含量，选择含有碳水化合物和蛋白质的运动饮料，并且每年花费 300 亿美元购买营养品。我们围绕锻炼、营养、健康和长寿等方面进行研究，希望我们的训练计划在运动中能够体现，从而推动创新的前沿科学。但是，我们也希望那些训练项目能够跟教练和运动员的经验进行磨合、调整，教练和运动员已试验过那些创新的训练方法，并且已经进行了优胜劣汰的选择。正是这种科学与经验的结合为我自己的训练和指导补充能量。这就是我希望这本书所传达的意思。

《全民跑步：跑步者的全身健身计划》会带你踏上一段奇异的旅程。从构成跑步肌肉的微观纤维开始，然后浏览你身体其他与跑步相关的每一个部位、在你身体血管的这条高速公路中穿越 60,000 英里，最后，在位于你大脑中的任务控制中心结束你的旅程。你会确切了解你身体的每个部位如何促进跑步，并从三个不同层面了解到如何训练这些部位：

- ▶ 首先，你会将每个单独部位分解成单个部分（比如将心血管系统分解为心脏和血管），你会在每一章的“训练建议”中针对这些部分学习具体的训练方法。
- ▶ 接下来，每一章的最后一部分是示范图片，这些图片作为整体会为你提供一套完整的训练方案（或让你知道书中哪些部分可以找到相关的锻炼）。
- ▶ 最后，建议你将所有部位的训练

合并为为期 12 周的计划，第 15 章为所有层次的跑步者（初级、中级和高级）提供了训练进度表样本。

当然，《全民跑步：跑步者的全身健身计划》不光提供了锻炼和时间表。作为一名有着 40 年经验的跑步者和教练，我已经亲身体会到了“跑步不仅是锻炼身体的一种方式，更是一种生活方式”。该书成功地构建了一种实用的并综合现实生活中运动各个方面建议的生活方式。这就是为什么本书第一部分会描述关于跑步动力、跑步历史（更好地理解并接受过去一个世纪的训练创新）、跑步装备和跑步专业术语（最后一章附有附录术语表，定义了 250 多条跑步术语）等；这就是为什么第三部分用了整整一章专门介绍损伤预防，并在本书后面的相应表格中列出了 40 多种在具体锻炼中可以预防并能进行康复指导的常见跑步损伤；这就是为什么第四部分有 6 章是介绍饮食和营养的；这就是为什么第五部分关注细节，并为我们当中有竞争力的运动员详细地讲述适当的跑步准备和策略。本书还包括每一种能想到的赛跑的配速表、大多数训练的热量燃烧表，以及专家专题讨论——从跑步时尚到 PED（兴奋剂），再到厂商生产的悄悄溜进你食物中的危害身体健康的糖。

作为前奏，我们鼓励你在正式阅读之前先浏览本书。你可以略过示范图片、阅读一些训练建议、浏览本书中的表格并查找饮食和营养章节中的食谱。就 21 世纪跑步爱好者所需要了解的训练、运动和跑步生活方式等方面，《全民跑步：跑步者的全身健身计划》可以为你提供一站式服务。从你第一次购买运动鞋到最终达到你想要的比赛成绩，本书

将全程为你指导。

提高跑步比赛成绩和全身健康水平不是未解之谜。教练、运动员和运动生理学家已经为之工作了几十年，在健身参与、比赛结果以及健康意识方面已取得了巨大的飞跃。诀窍在于使用先进的训练方法来实现你自己的健康目标。人们很容易接受“魔术子弹”解决方法，他们认为可以用英里数、步速或饮食来填满他们的训练日志。但事实上你的身体是一个拥有成百上千个零部件的非常复杂的生物机器，好的

训练需要你把每一个部件都训练好。

《全民跑步：跑步者的全身健身计划》旨在阐明一个简单的原理：如果你想成为一名更优秀的跑步运动员，你就必须从塑造更棒的跑步型身体开始。

祝你好运！

皮特·麦吉尔
2014年1月16日

目录

序言
简介

PART 1: 为什么跑步? 怎样为科学跑步做好准备?

1. 穿上跑鞋, 向着足迹出发! 3
2. 回望跑步历史, 感受跑步魅力 9
3. 武装自己, 选择属于你的跑步装备 17
4. 跑步术语, 就是这么在行! 25

PART 2: 塑造健康而迷人的跑步型身体 ——身体各部位的训练完全手册

5. 练出完美的体型、迷人的跑步肌肉 35
6. 不要到受伤了, 才来关注结缔组织! 79
7. 技巧之跑, 强健心血管系统 111
8. 五种方式, 建立体内“动力工厂” 137
9. 平衡跑步pH值, 消除疲惫感 151
10. 吃好, 跑好, 打造跑步能源系统 165
11. 重塑跑步神经系统, 迎接新挑战! 191
12. 训练跑步激素, 精力更充沛! 221
13. 强健大脑, 看见惊喜的表现! 241

PART 3: 制定跑步计划——原则与日程安排表

14. 跑步方式, 因人而异 255
15. 让我们来做个训练进度表 261
16. 跑步后的体能恢复训练 281
17. 预防跑步疾病和损伤 287

PART 4: 究竟怎么吃才算健康饮食?

——蛋白质、碳水化合物、卡路里和营养

18. 用真正的食物塑造跑步饮食 295

19. 补充碳水化合物 307

20. 补充蛋白质 317

21. 补充脂肪 325

22. 跑步营养 335

23. 制定跑步减肥计划 347

PART 5: 从一英里到超级马拉松, 比赛不是梦, 你也可以!

24. 掌握比赛方法 361

25. 打造完美比赛 369

损伤预防 379

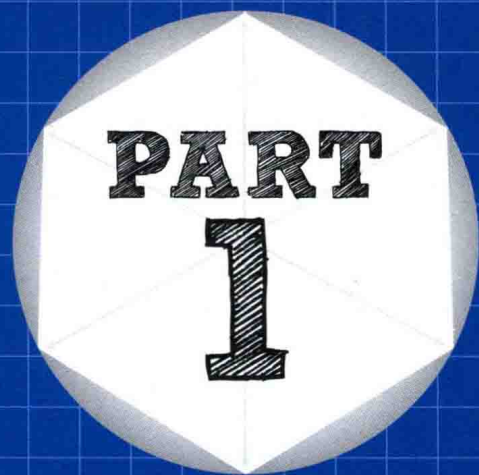
术语表 389

参考文献 409

鸣谢 415

索引 417

作者简介 427



为什么跑步？ 怎样为科学跑步 做好准备？



1

你为什么要跑步？是什么促使你穿上跑鞋，
向着足迹出发？我们都需要一个理由。一

些简单的动力——比如更好地健身和减肥——这让你出门一次、两次或者几周都没有问题。但是，要坚持一套训练方案，不论下雨、寒冷、疲倦甚至已经实现了最初的训练目标时，你仍然能够坚持下来，这需要的就不仅仅是简单的跑步动力，你还需要更多其他的动力。本章将为你介绍这些动力。首先，你会看到你不仅仅是在提高自己的心肺功能或者减掉几磅赘肉；你正在重新构造你体内的每一个细胞，以使其比之前更好；接下来，你会为每一次锻炼带来的生理和心理两方面机能的提高，从而使你终身受益；最后，你会发现成千上万的跑步者所发现的：一个好的跑步计划是多么重要啊！

**穿上跑鞋
向着足迹出发**

当你打开这本书的时候，说明你的跑步动力已经被激发了。从思考新的健身计划到将这一计划付诸实施，你迈出了这个门槛，这是最艰难的一步。既然你已迈出了这一步，那么你就已经踏上了塑造更棒的跑步身材之路。

什么是跑步动力？

跑步动力是指每天让你按照计划进行训练的动力。没有一种动力适合所有跑步者。跑步动力不是一成不变的，它一直不断地发生着变化。大多数跑步者以某种动力奔向某一天，然后以另一种动力奔向下一天。今天，我们激励你翻开这本书；明天，本书中的内容也许就会激励你系紧跑鞋，开始一段短时间的散步或慢跑，或者进行十分钟的健身，或者准备一顿更健康的早餐。

对于更高级别的跑步者而言，通过阅读本书你会发现你曾忽视的某些训练方面——重新疏通你的神经系统、增大弹性回缩、增加心输出量——这可能会激发你在接下来的几周想尝试一些新的练习。

老子曾经说过：“千里之行，始于足下”。当你主动打开这本书时，你的旅程就开始了，继续你的下一步吧！

跑步动力的具体来源是什么？

跑步动力的第一条规则是一次只进行一项锻炼。成功的跑步者都明白以下两点：

1. 开始跑步计划从来没有最佳时间，所以，除非你在开始任何类型的训练之前已为进行长期训练积聚了足够的动力，否则不要坐以待毙。
2. 你必须进行的唯一练习是下一项练习，所以，这才是你应该重视的动力来源。

今天，你不必具备实现你所有健身目标的动力、不必完成整个 12 周的训练计划，也不需

跑步新手指南

利用动力来刺激训练，但是不要只局限于动力刺激。太多的跑步者尝试通过艰苦训练、快速节食或者购买昂贵的器械来激发自己的热情。放慢速度吧，健身是一种生活方式，不是蛋白质奶昔。保持长久动力的最佳方法是稳步训练成功。提高动力不能抱有一劳永逸的态度。

要减掉十磅肉、跑 5000 米，或者挑战马拉松。你只需要完成今天的锻炼任务，明天的锻炼可以等明天再练。

同时，最大程度地理解长期计划的好处，是你每天源源不断的动力来源。巧妙而全面的训练计划所带来的好处是如此特别，以至于让准跑步者经常会感到震惊。毫不夸张地说，你不只是在塑造更棒的跑步身材，你还将塑造更好的你。

强健身体

每个跑步运动员都会听到委婉的警告：“你不怕把膝盖给毁掉吗？”不，我们不怕。因为跑步对我们的膝盖大有裨益——对身体的所有部位都有好处。2008年斯坦福大学进行的一项研究（该研究从1984年就跟踪528名跑步者和423名非跑步者）的合著者——詹姆斯·弗里斯博士说：“跑步可以改善你的血压”，“你不太可能会患上血栓和静脉曲张；骨骼会变得更加强壮、密度更大从而可以治疗骨质疏松；可以防止臀部和脊椎骨折；韧带也会变得更大更强壮，韧带可以在人体活动时保护关节从而预防关节磨损；可以使肺变得更强壮；使我们的身体储备更大。”斯坦福大学研究的其他结论包括：

- ▶ 跑步者很少会成为残疾。
- ▶ 跑步使老年性残疾的到来推迟将近二十年。
- ▶ 跑步者需要膝关节置换手术的概率是普通人的七分之一。
- ▶ 跑步者不太可能得癌症。
- ▶ 跑步者很少患有神经方面的疾病。
- ▶ 跑步不会增加髌部、背部或膝盖问题。

- ▶ 跑步者早死的概率是非跑步者的一半。

跑步不仅给我们的身体健康带来好处，它还会给我们的身体带来意想不到的积极转变。

减肥

有关报道称锻炼不会减肥，不要去相信它。每跑一英里大约燃烧100大卡热量——无论是慢跑、快跑，还是冲刺那一英里。通常，如果你燃烧的热量比你吃进去的多3,500大卡，那么，你的体重就会减少一磅（有关减肥的详情参见第23章）。但令我们惊讶的是：跑步带来的体重减少超过了通过卡路里计算所预测的体重减少。劳伦斯伯克利国家实验室2012年的一项研究将32,216名跑步者和15,237名行走者的减肥效果进行比较。六年多来，他们燃烧同样多的热量，但是，跑步者比行走者体重平均多降了90%。越来越轻、越来越瘦不是减肥给你带来的唯一好处，在你身体健康的其他方面无需改善的情况下，仅仅通过减肥就可以使你跑得更快。有关一些5000米和马拉松中减掉额外体重所花费时间的示例，请参见表1.1。

缓解压力

据说压力是可以消除的。但是，在压力消除之前，它会造成许多额外伤害。压力会使免疫力下降、血压升高、血糖严重失衡，增加炎症、减慢愈合过程、减少骨密度、减少肌肉并且增加脂肪。因此，当我们谈论“缓解压力”时，我们不只是在谈论减少焦虑，我们谈论的是全身保护计划。将压力看作你身体中的白蚁，将跑步看作杀虫剂。此外，跑步能增加内啡肽、改善睡眠状况，并且你可以在跑步时安静地反省及深思。