

“这是个创造奇迹的家伙！”——克里斯托弗·麦克杜格尔

《天生就会跑》作者的教练助你成为更好的跑者！

THE COOL IMPOSSIBLE

酷能跑步营

7天重塑跑步人生

【美】埃里克·奥顿 (Eric Orton) 著

沈慧 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

THE COOL IMPOSSIBLE

酷能跑步营

7天重塑跑步人生

[美]埃里克·奥顿 (Eric Orton) 著

沈慧 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

酷能跑步营: 7天重塑跑步人生 / (美) 奥顿著; 沈慧译. —杭州:
浙江人民出版社, 2014.5
ISBN 978-7-213-06068-7

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2014-75 号

I . ①酷… II . ①奥…②沈… III . ①跑—健身运动—基本知识
IV . ① G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 085444 号

上架指导: 运动健身 / 马拉松

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京诚英律师事务所 吴京菁律师
北京市证信律师事务所 李云翔律师

酷能跑步营: 7天重塑跑步人生

作 者: [美] 埃里克·奥顿 著

译 者: 沈 慧 译

出版发行: 浙江人民出版社 (杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 王方玲

责任校对: 陈 春

印 刷: 藁城市京瑞印刷有限公司

开 本: 720 mm ×

字 数: 22.1 万

版 次: 2014年5月

书 号: ISBN 978-

定 价: 49.90 元


张: 16.75

页: 3

次: 2014年5月第1次印刷

如发现印装质量问题,

。

 湛庐文化
Cheers Publishing

a mindstyle business

与思想有关

ELITE-LEVEL RUN COACH



埃里克·奥顿
缔造“天生就会跑”的人

Eric

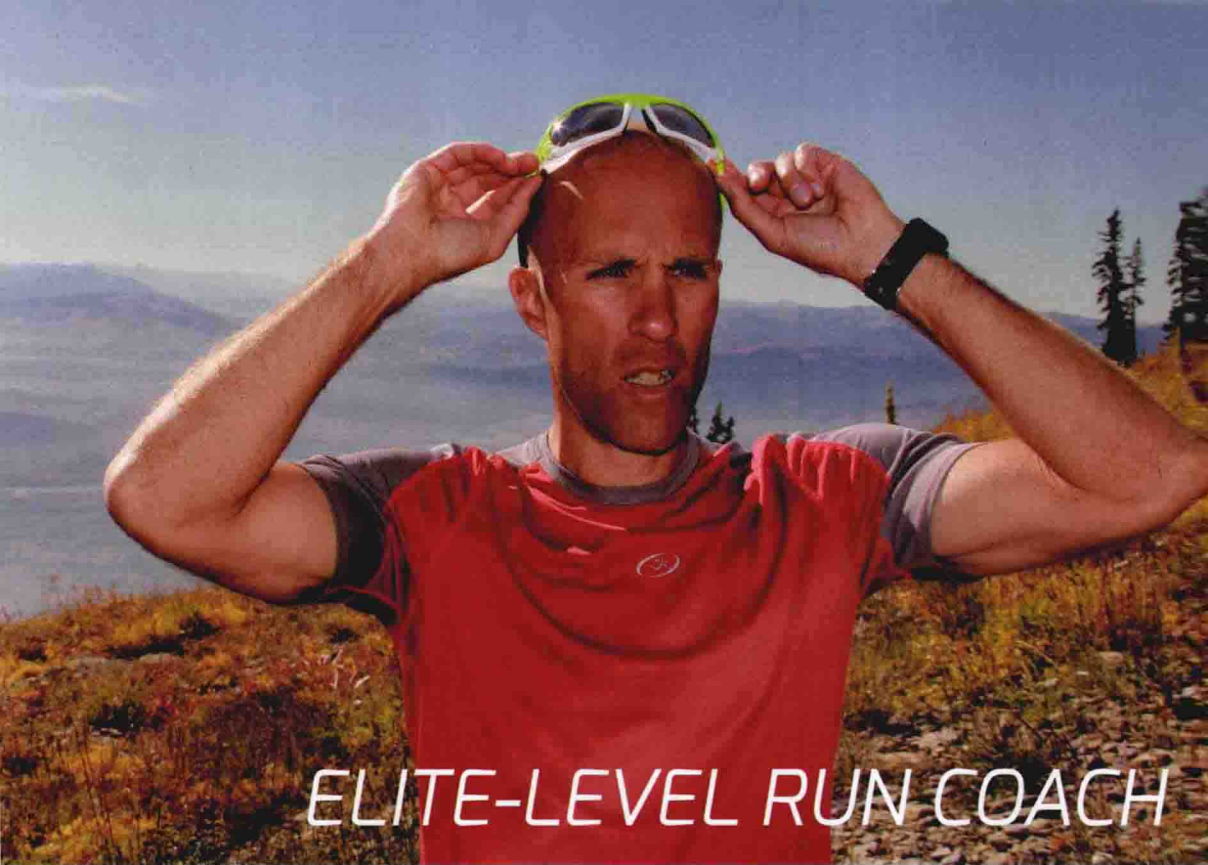
ELITE-LEVEL RUN COACH

媒体最喜欢采访的明星跑者和精英级跑步教练

埃里克是获得认证的功
能性训练专家，并拥有美国
铁人三项、自行车教练执
照，曾任科罗拉多大学健康
科学中心健身主管。他的专
长是把耐力运动拆解成分解
动作，并找出其中可资借鉴
的技巧。埃里克会通过研究
攀岩来找到皮划艇所需要的
肩部技巧，会把越野滑雪流
畅的推进技术应用到山地自
行车上。

他参加过诸多竞赛，从
百米跑到持续 36 小时的赛
事，不一而足。埃里克的脑
海中总是充满着史诗般的冒
险精神，并一直执着地探索
人的潜力、身心的无限可能
性。他期望，在自己的努力
下让每个家庭都有一位跑
者！《男士月刊》曾对他进
行过专门的采访，另外，他
还是美国引领时尚健康生活的
《男士健康》《时尚先生》
《滑雪》等杂志的宠儿。





ELITE-LEVEL RUN COACH

《天生就会跑》作者的教练 创造奇迹的书中人

作为《纽约时报》畅销书《天生就会跑》中的主要人物，埃里克向跑圈展示了他的训练技巧。他开创性地影响并启发该书的作者克里斯托弗·麦克杜格尔改变自己的跑步方法，并在短短9个月内帮助克里斯托弗从一位跌入谷底的“前跑者”变身为与塔拉乌马拉人竞赛的超马跑者，而这也成为了《天生就会

跑》的故事主线。在《酷能跑步营》中，克里斯托弗也倾情作序并鼎力推荐，他惊叹埃里克是个“创造奇迹的家伙”！

克里斯托弗·麦克杜格尔只是埃里克教练诸多成功案例中的一个。埃里克与塔拉乌马拉人相处的经验，以及他对跑步、人类的运动能力、力量和适应能力的钻研，使他走到了运动领域的前沿，



并使他成为了世界各地运动员顶礼膜拜的导师。此外，他还以循序渐进、激励人心的方式，不断分享他丰富的知识，为不同能力和不同经验的跑者开启了一个有助提高成绩的新世界。

ELITE-LEVEL

RUN

COACH

“美国最佳冒险运动” 架构师

埃里克是一名精英山地跑者、教练、作家和企业家，居住在美国的“户外探险乐园”怀俄明州杰克逊洞，一个受冒险运动带来的快乐感染最深的美国小镇。

在16年的教练生涯中，埃里克亲自指导了许多运动员的训练，包括跑步和山地自行车两个项目上80公里和160公里比赛冠军、从5公里到50公里的各距离跑步比赛中的年龄组冠军和前三名选手、获得波士顿马拉松赛和夏威夷铁人赛资格的选手、24小时山地自行车世界锦标赛的银牌获得者、怀俄明州高中越野赛的冠军、职业曲棍球运动员、好莱

坞身材最健美的人、摇滚吉他手……

埃里克对跑步、执教的热情以及他的冒险精神，让他有能力去追寻自己的“酷能”。2010年，埃里克开始接洽创办自己的跑鞋公司B2R。历经设计、构建及海外许多研发，他拥有了自己的跑鞋和训练设备生产线，旨在帮助跑者跑得更自然。

2013年，埃里克创作了他的第一本书《酷能跑步营》，以此来帮助各种水平的跑者，帮助他们超越恐惧、挑战自我，实现自己的“酷能”。

湛庐文化
Cheers Publishing
A mindstyle business 与思想有关

特别制作



THE COOL
IMPOSSIBLE

各方赞誉

每个人都能成为跑者，但要想成为一名真正的马拉松跑者，必须有勇有谋。湛庐乐跑人生系列图书以其系统性、专业性、权威性，如师亦友般陪伴我们站到起跑线上！

在竞争激烈的当代中国，跑步是一个众人关注的话题。大家都希望通过跑步提高生命和生活质量。不管你是希望通过跑步强身健体，还是完成个人“初马”目标，湛庐乐跑人生系列图书都会给予你及时的帮助和指导，让你能够从容面对。

以马拉松运动为代表的跑步热潮已经成为都市金领、白领们最为推崇的生活方式。跑步热的出现，跟这项运动的易于开展有关：每个人都能跑。跑步作为最古老的运动项目，同样需要专业知识来指导，否则跟其他激烈运动项目一样易于造成伤病。湛庐乐跑人生系列图书汇集了跑步专业领域里最知名的专家和践行者，他们提供的科学方法以及先进理念，会有助于跑友们培养健康的跑步习惯，规避伤痛，在人生道路上跑得更长、更远！

毛大庆

万科集团执行副总裁

魏江雷

联想集团副总裁

张涛

安踏体育用品有限公司副总裁

田同生
北京略博咨询公司执行董事

当我跑过36个马拉松之后，一直想着能不能找到一种更好的训练方法来提升奔跑速度，让我在有生之年能够达标波士顿马拉松赛的成绩门槛。湛庐乐跑人生系列图书蕴含了大量提高跑步能力的宝贵知识。我认为，这套跑步书对于尚处于爆发期的中国跑者来说，一定是会有冲击力的，也是让人耳目一新的。

于嘉
中央电视台体育评论员

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，都希望拥有切实帮助自己提高的理论依据。湛庐乐跑人生系列图书也许会是最好的选择，无论你属于哪个群体，都能找到适合自己的那一款。只靠自己实践总结，时间长，心里没底；有了这套书，也许就能事半功倍。相信我，这是一套对中国跑步事业有着革命意义的书籍。

金飞豹
著名探险家
《绝地撒哈拉》作者

在今天，马拉松成为普通人难以攀登的“珠穆朗玛”。湛庐乐跑人生系列图书中讲述了一些面对生命里的最大挑战而怀有希望、毅力和耐力的感人故事。这些作者通过自己的实际经历告诉我们，无论年龄多大，只要怀有自我信念和积极的态度，就能取得伟大的成绩。我相信，读过这套书，你会迫不及待地盼望着下一次跑步！

谭杰
《篮球报》总编辑

你是不是还在为没有时间接受专业的跑步训练而苦恼？在湛庐乐跑人生系列图书中，你会收获诸多教练和良师益友。这些作者是最慷慨、最有天赋的教练，如果你无法亲自接受他们的训练，那么这套书就是最好的选择，他们将会送给你开启精彩跑步旅程的钥匙。

各方赞誉

跑步是最简单的运动，然而把最简单的事情做至完美，则是最难。湛庐乐跑人生系列图书体系完整，既有历久弥新的经典之作，又有源自著名跑者的切身体验和科学总结，几乎涵盖了跑步的方方面面。读完这些，你对跑步的认识和你的跑步生涯，必将上升到一个全新的高度。

晏懿

《跑者世界》(中文版)

执行主编

THE COOL
IMPOSSIBLE

推荐序

每个人都是天生就能跑的！

克里斯托弗·麦克杜格尔 | Christopher McDougall

说起来怪窘的，不过直到现在，我才真正意识到自我们认识那天起埃里克·奥顿就一直在对我讲的事情。这真是“只见树木，不见森林”的典型事例，只不过对我来说，这片森林真够奇怪的，里面有个裸女在四处奔跑，所以你应该能理解这一切是怎么把人给搞糊涂的了吧！

我先认识的是这个女人。2005年夏天，一个曾经做过护林员的朋友邀请我和他的另外4个朋友一起去进行一次为期3天的80公里越野跑旅行，我们将穿过位于“无返荒野”的爱达荷河（Idaho's River）。装备和食物会由一个骡夫拉着，我们6个每天只需要集中精力跑完营地间的24公里就行了。

这实在是个很有诱惑力的邀请，让人难以拒绝，即便我当时不怎么算是个跑者。实际上，我几乎就快是个“前”跑者了。过去几年中我一直被一系列伤病困扰着，无法跑步，已经有3个医生分别警告过我，对我这样一个身高1.93米、体重109公斤的大块头来说，冲击损伤是不可避免的。

颇具讽刺意味的是，我当时正在为《跑者世界》(Runner's World)写专栏，所以我的伤病问题并不是因为缺乏伤病防护和训练建议造成的。我试过你能在跑步杂志里找到的所有建议——拉伸，交叉训练，每4个月就换掉花150美元买来的鞋子，换上一副崭新的热可塑性定制鞋垫，甚至在跑后把脚浸在冰凉的溪水里。但不管怎么做，过上几个月剧痛就会从膝盖、脚跟、腓绳肌或者阿基里斯腱（跟腱）冒出来——这只是个时间问题。

幸运的是，接到邀请的时候我的身体正处在不错的状态，所以我说：“当然，算我一个。”在旅行的第一个早上，我不知不觉跑到了一个叫珍妮·布莱克(Jenni Blake)的女人后面，她以前是个护林员。掠过地上的风倒木时，她的动作如水一般轻柔——只是用鞋子轻轻叩了一下树干便越过了障碍，恰如亲吻一般温柔，然后继续向前，节奏始终不乱。奔跑时，她的整个身体姿态都在告诉你她所处的路况：为了在下坡时保持平衡，她会大幅度地摆动手臂；在多急转弯的“之”字路线上，她又像个莎莎舞者一样摇摆着臀部；踩到一堆小石子时，她则深弯膝盖，马上将身体从另一边晃动回来。她的敏捷和力量让人印象深刻，当得知她过去的身姿可没有如此矫健时，我感到十分惊讶。

“在来爱达荷之前，我对树林简直一无所知。”趁着停下来喘口气的工夫，珍妮对我说道，“读大学的时候我有贪食症，没有好身材，直到我在这里找到了自己。”

她来这里当夏季志愿者，一开始就被扔到了森林深处。人们给了她一把伐木工人用的锯子、一柄锹背单刃手斧和可维持两周的冻干食品，然后往远处一指：她的任务就是清理那里的林道。背包的重量几乎压垮了她，但她还是带着困惑出发了，独自一人，向着森林深处前进。

几天后，珍妮惊奇地发现，她一直以来憎恨的身体居然强壮到可以挥

动斧子，还能把倒在小径上的黑松使劲推走。她发现，当站在莫斯科托岭（Mosquito Ridge）的顶端，俯瞰刚刚爬过的千仞高山时，她简直收不住脸上疲惫的笑容。而当漫步到了一头驼鹿的捕食路径上时，她又有了新发现：她可以跑得很快！那头大野兽没有发出任何警告就从灌木丛里冲了出来，于是，还没反应过来自己正在干什么，她的腿已经带着她离开了小径，躲开了正冲过来的鹿角。等那头驼鹿放弃了攻击，珍妮才开始感到后怕、筋疲力尽……还有难以言喻的奇妙！

打那之后，天一破晓，她就迫不及待地收起帐篷。只穿上运动鞋，别的什么都不穿，就这样出发去长跑，奔跑着穿过森林——渐渐升起的太阳温暖着她赤裸的身体。“我要一个人在这里待上几星期，”珍妮解释道，“没人会看到我，所以我只需要前进，前进，前进。那是你能想象到的最无与伦比的感觉。”她不需要手表，不需要路线。风轻触着她的肌肤，她以此来判断自己的速度。在铺满松针的小径上，她不停地奔跑，直到腿和肺向她发出乞求，她才返回营地。数公里长的清晨裸奔让珍妮在白天不太好过，长途跋涉时她的大腿止不住地颤抖，但她越跑越远。这场同身体的浪漫情缘实在太激动人心，让人无法抽身。

从此以后，珍妮就一直疯狂地奔跑着。她和她最好的朋友南希·哈特菲尔德（Nancy Hatfield）一起带领着一伙一往无前的女跑者。她们居住在爱达荷州的麦考尔，暴风雪后，会抢在扫雪机前率先踏上家乡的马路，在积雪之中开辟出道路。

“冬天跑步最棒了！”南希插嘴道，她也加入了这趟旅行。有一种说法是“每天跑上数公里，如此跑上20年会让人变成瘸子”，而她跟珍妮是这种说法的活生生的反例。她47岁了，跑起步来却还像美人鱼游泳般优美——棕色的头发披散在肩上，步子迈得很快，却又有些慵懒，肚脐上甚至闪烁着一个海蓝色的脐环。

但对我来说，这趟旅行显然能让人变瘸。第3天快结束时，因为疼痛我变得缩手缩脚，跑下最后一个下坡后，我几乎已经没法走路了。我的脚跟上有刺痛感，两条阿基里斯腱都发了炎。我跌跌撞撞地步入溪水里，坐了下来，满心郁闷，想知道到底哪里出了错。为什么两个中年女人可以一公里又一公里、一年又一年地在泥地、雪地和柏油路上横冲直撞，我却每过几个月就不得不停下来歇一阵呢？

答案显然就在眼前，就在森林里。只是那时候我还不知道我要寻找的是什么。

在经历了爱达荷崩溃的几周后，《男士期刊》(*Men's Journal*)给了我一项任务，让我去采访怀俄明州杰克逊洞(Jackson Hole)的一个极限运动教练。我的编辑对埃里克非常感兴趣，因为他的专长是把耐力运动拆解成分解动作，并找出其中可资借鉴的技巧。埃里克会通过研究攀岩来找到皮划艇所需要的肩部技巧，会把越野滑雪流畅的推进技术应用到山地自行车上。

在丹佛市和埃里克见面后我发现，他真正想探索的其实是基本的工程原理。他相信健身领域的下一个重大进展不是来自训练或者技术，而是来自技巧。能避免受伤的运动员将是在竞赛中领先的选手。奇怪的是，所有的健身运动里，跑步的改进空间是最大的。作为世界上最古老、最流行的运动，你可能会认为迄今为止我们已经让它变得很完美了，但是，跑步已成了一项高风险的事业。每年有半数以上的跑者会受伤，从20世纪70年代人们开始收集跑步伤病数据起就一直如此。这也就是说，我属于普遍情况，而不是特例。如果有人能消除风险因素，那么不仅成绩上的巨大飞跃将成为可能，在参与度上也会有所提升。想象一下，有上百万人想要跑步，但却因为伤病没法跑，还有另外的数百万人听说了膝盖受到损伤的故事，

因而害怕得甚至不愿尝试。现在，他们都将从伤痛和恐惧中解脱出来了。

但对埃里克来说，唯一的困惑之处是，如此浅显的道理在大部分人看来为何如此神秘：改变身体的运动方式，就能改变身体将遭受的状况。如果你受伤了，那他相信采取下一步行动是非常符合逻辑的：你得改变跑步的方式。

“大家都觉得他们知道如何跑步，但这真的就跟其他活动一样微妙。”埃里克告诉我，“问问他们，他们大都会说‘人们就是用自己跑步的方式来跑步的’。真可笑！人们也是用自己游泳的方式来游泳的吗？”对其他所有运动来说，学习是基本的。你不会一开始就懂得如何挥动高尔夫球杆，或者乘雪橇滑下山坡，先得有人带着你经历那些步骤，然后把正确的姿势教给你。如果不这样，必定没什么效率，受伤也在所难免。

“跑步也是一样，”埃里克解释道，“学了错误的方式，你就永远没法知道把它做对了感觉会有多好。”

等等，为什么我以前从来没听说过这些？但一等他说出这些话，这一切又好像是那么的不言自明。当然有正确的跑步方式和错误的跑步方式，世界上总有更好和更糟的方式去执行每个生物力学动作——从扔球到用筷子吃饭。跑步怎么会是地球上唯一一项不用遵守物理定律的活动呢？但我以前从没听说过这样的说法，我在跑步杂志上读到的都是该买些什么——动作控制鞋、矫形鞋垫、压缩袜，而不是该做些什么。

埃里克接下去所说的话在我这个大个子听来简直像是奇怪而美妙的音乐。

“每个人都是天生就能跑的。”

多年来我听到的都是相反的话：医生和物理治疗师不断地告诉我跑步

会伤害身体，尤其会伤害我这样的跟怪物史莱克同样规格的身体。我相信了，因为我的疼痛的阿基里斯腱就是证据。为了证明他不是虚张声势，埃里克自告奋勇要通过电子邮件来指导我训练，他不仅要把我从一个伤病中的前跑者改造成一个马拉松跑者，甚至要把我改造成一个超马跑者。他承诺，9个月后我就能轻松应付那场穿越墨西哥铜峡谷的80公里赛跑，并且是和传奇的塔拉乌马拉人一起跑步。

我自然是被诱惑到了，但我也被那场爱达荷旅行诱惑过，而且看到了结果如何——我花了3天时间跑了80公里，最后“扑通”一声倒在了溪水里。我曾发誓再也不做这类蠢事！现在，埃里克不仅打算让我在一天里跑上80公里，而且要把我的跑步里程大幅提高，这远远超出了跑步杂志推荐的“每周增加10%”的进度。我觉得我不可能去参加那场比赛，训练会先把我给了结掉的。

“我每次一加跑量就会崩溃。”我回答道。

“这次不会。”

“要买矫正鞋垫吗？”

“忘了矫正鞋垫吧。”

我还是半信半疑，但埃里克那副胜券在握的样子渐渐把我给说服了。“我大概应该先减掉些体重，这样我的腿能轻松些。”

“你的饮食自然而然会变化的，等着瞧吧。”

“练练瑜伽怎么样？会有帮助的，是吗？”

“忘了瑜伽和拉伸吧。拉伸没法解决肌肉紧张的问题。”