

CHI RUNNING

太极跑

不费力、无伤害的革命性跑步法

跑圈最盛行的三大跑法之一

20多万跑者亲身实践

[美] 丹尼·德雷尔 (Danny Dreyer) 著
凯瑟琳·德雷尔 (Katherine Dreyer)

吴洪涛 译

CHI RUNNING

A Revolutionary Approach to Effortless,
Injury-Free Running

太极跑

不费力、无伤害的革命性跑步法

[美] 丹尼·德雷尔 (Danny Dreyer) 著 吴洪涛 译
凯瑟琳·德雷尔 (Katherine Dreyer)

图书在版编目 (CIP) 数据

太极跑: 不费力、无伤害的革命性跑步法 / (美) 德雷尔, 德雷尔著; 吴洪涛译. —杭州: 浙江人民出版社, 2014.7

ISBN 978-7-213-06108-0

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2014-85号

I. ①太… II. ①德…②德…③吴… III. ①健身跑—基本知识
IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 118388 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

太极跑: 不费力、无伤害的革命性跑步法

作者: [美] 丹尼·德雷尔 凯瑟琳·德雷尔 著

译者: 吴洪涛 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: 朱丽芳

责任校对: 戴文英 姚建国

印刷: 蕺城市京瑞印刷有限公司

开本: 720mm × 965mm 1/16

印张: 18

字数: 24.9万

插页: 3

版次: 2014年7月第1版

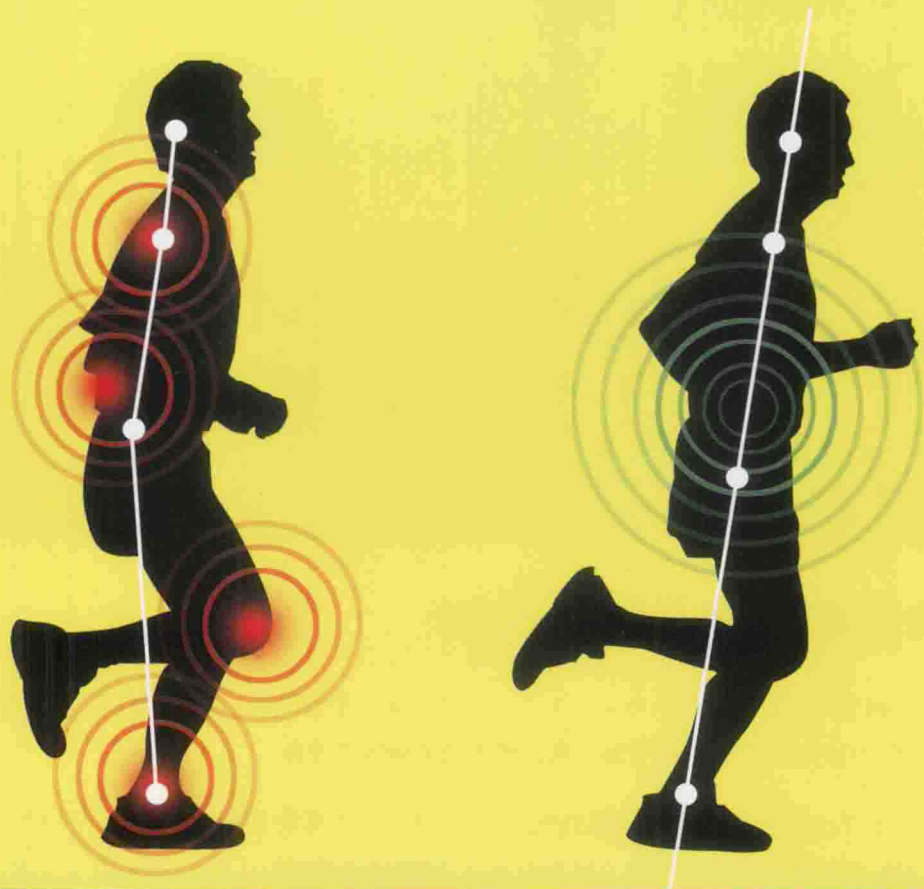
印次: 2014年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-213-06108-0

定价: 49.90元



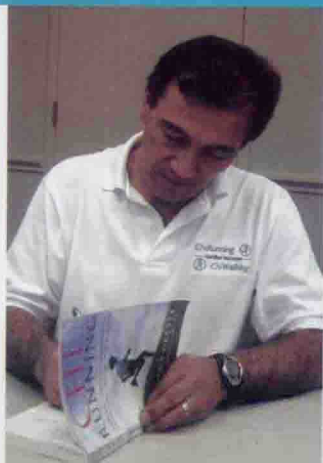
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。



| 太极跑的开创者 |

丹尼·德雷尔

DANNY DREYER





成绩显赫的超级马拉松跑者

丹尼开始有规律地跑步是在 1971 年。同一年，他开始向一位印度师傅学习冥想，学会了如何使自己的大脑平静下来以倾听来自身体的声音。

到了 1991 年，丹尼已跑得越来越长，并将此作为探索身体潜能的方法。1995 年，丹尼在科罗拉多州博尔德跑了第一个 80 公里的超级马拉松比赛。自那以后，他完成了 40 个超马，包括 50 公里、80 公里、100 公里和 160 公里，赢得了 14 个所在年龄组第一名。2002 年，丹尼跑了平生第一个马拉松——大苏尔国际马拉松，以 3 小时 4 分钟的成绩获得本年龄组第一名。



西方的“太极”实践家

1997年，跑龄超过25年的丹尼在科罗拉多州的博尔德遇到了一位太极大师朱希林（音译），并被其强劲且毫不费力地移动身体的方式所吸引。于是，丹尼开始和朱希林合作把太极应用到跑步中。“在跑步结束后我感觉比开始跑时更舒服，我能够跑48公里，回来时没有太大的不舒服，这真是一次让人兴奋的实践。”丹尼这样说道。

1998年，丹尼搬到旧金山后又遇到了一位良师益友，太极大师乔治·徐，他帮助丹尼巩固了太极跑的原理。

在旧金山湾区授课多年后，丹尼和他的妻子于2004年出版了《太极跑》这本书，销量超过20万册。

之后，丹尼利用“太极”原理，创造了“太极走”，又出版了《太极走》、《太极马拉松》等一系列著作，并发行了DVD和网上在线培训计划。



让跑者免受伤痛之苦的明星讲师

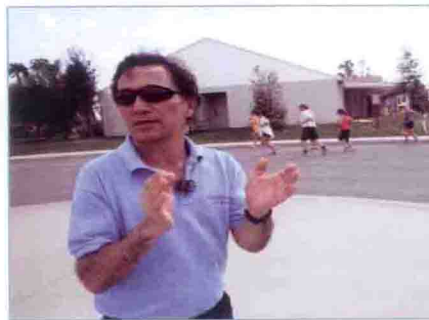
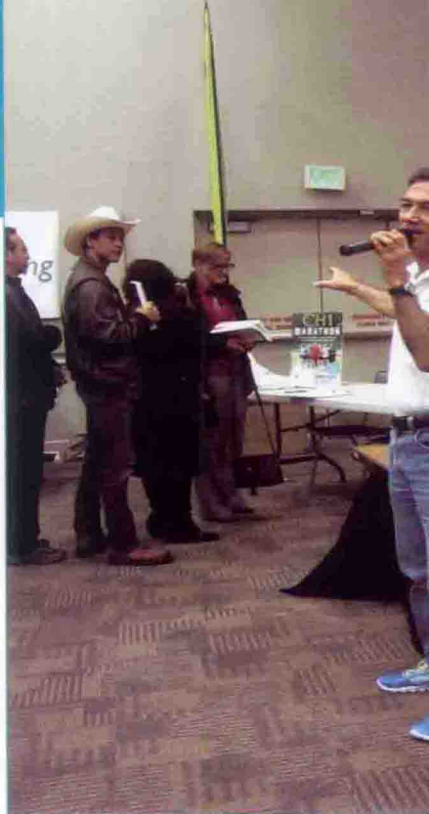
丹尼一直秉承着“太极”的精髓，融会贯通，不断推广以“太极”为中心的跑步、健走与生活之道。

他的学员们从自己的表现中看到了立竿见影的效果，调查显示：

- 95% 的人反映，他们的跑步舒适度提高了。
- 91% 的人感觉太极跑可以预防跑步伤病。
- 90% 的人反映，太极跑可能或肯定能够改变他们的跑步技术。
- 60% 的人反映，他们能够在 1 个月内就取得显著的改善；31% 的人说他们马上就获得了这样的效果。
- 69% 的人感觉练习太极跑后他们的速度提高了。
- 因伤停跑的时间大幅度降低：40% 的人在练习太极跑之前的停跑时间超过 10 天，在练习之后只有不到 12% 人停跑时间超过 10 天。
- 91% 的人说他们会向其他的跑者推荐太极跑。

丹尼巡回各地为跑者们演讲，并在著名的波士顿、芝加哥、旧金山、洛杉矶和圣地亚哥等马拉松赛事中发表演说。CNN、NBC、探索频道等媒体曾对其进行专访，他也曾是《跑者世界》、《跑步时代》的封面人物，并受到《纽约时报》、《华盛顿邮报》等数百家媒体关注。

此外，丹尼还在《跑步时代》等期刊上发表“每月通讯”，为跑者答疑解惑，并分别于 2004 年、2006 年、2012 年与他的妻子合著了《太极跑》、《太极走》、《太极马拉松》，更好地将“太极跑”、“太极走”等技巧传播给每一个人，让更多的人能够轻松、快乐地跑步。



Chi Running



各方赞誉

每个人都对自己的命运有无穷的期盼，试图创造生命的意义。跑步是一个完整的体验，一个学会参与、磨砺坚韧、尊重生命、把握自己的过程。在湛庐乐跑人生系列图书中，众多世界顶级跑者将自己丰富的经验跟大家分享，而这些都将为拥有不同能力和不同经验的跑者开启一个可以提高成就的新视野。

王石 万科集团董事会主席

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！

毛大庆 万科集团高级副总裁

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。

魏江雷 联想集团副总裁

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著名的专家和践行者，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 longer、更远！

张涛 安踏体育用品有限公司副总裁

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。

田同生 北京略博咨询公司执行董事

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。

于嘉 中央电视台体育评论员

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！

金飞豹 著名探险家，《绝地撒哈拉》作者

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。

谭杰 《篮球报》总编辑

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

Chi Running



推荐序

无疼痛，不收获？

马克·库库泽拉

医学博士、西弗吉尼亚大学家庭医疗中心副教授

我从 13 岁开始跑步，后来成了大学里的比赛型选手。我对医学的兴趣源于队医为我们疗伤的经历——他用一种十分新颖而又非正统的方法来给我们治疗跑步损伤。他是第一个让人在游泳池里跑步的医生，还用烤箱制作矫正器。他认为，一定有更好的方法来医治跑步损伤，于是，他开创了一套属于自己的独特的治疗方法。伤病不断的玛丽·德克尔·斯莱尼（Mary Decker Slaney，前奥运会选手）就是经他诊治获得新生的运动员之一。现在，跑者进行水中训练不仅仅是为了伤病恢复，也是将其作为低冲击力的补充训练。而今天，在结束大学比赛生涯的 20 年后，在见证了太极跑是如何帮助包括我自己在内的很多人重获跑步新生后，我又重新找回了大学时代的激情。

现在，我们治疗跑步损伤的方法依然是，休息、冰敷、穿固定靴、拉伸、强化肌肉力量以及使用各种康复设备。但是，尽管有这么多的方法，跑

步受伤率依然很高。很多跑者放弃跑步不是出于他们的本意，而是出于健康顾问的建议（他们只看到了症状却不去探究产生跑步损伤的内在原因）。通常，健康顾问给出的唯一解决方案就是停止跑步。相比之下，太极跑不仅仅找到了伤病的原因，还给出了治疗方法，更教会了我们如何通过改变跑步方式来预防跑步伤病——这种预防医学的方法是我们未来医学的发展方向。

我也经历过伤病与康复的循环过程。年轻的时候，我的双脚很疼，最终不得不因严重的关节炎在 2000 年进行了脚部手术。由于退行性病变，我的两个大脚趾的关节都无法向上弯曲，我想，我的跑步生涯要结束了，骨科医生也是这样对我说的。是不是该从事另一种运动？不可能，因为没有哪项运动像跑步一样方便而轻松了！

后来，在 2005 年 12 月《华盛顿邮报》周日版上，我看到了一篇有关太极跑的文章，它激发了我的兴趣并促使我买了《太极跑》(ChiRunning)这本书。在看完一遍并进行了一些训练之后，我发现这正是我一直想要寻找的不受伤病困扰的跑步方法。并且，其中的很多建议也非常适用于我的另一个爱好——越野滑雪，所以，我很容易地就理解和接受了这种方法。

在学习太极跑后，我取得了以下成绩（这时我 40 岁了）：

- 2006 年 4 月波士顿马拉松，全部参赛选手中第 53 名，用时 2 小时 31 分 27 秒。
- 2006 年 5 月渥太华马拉松，全部参赛选手中第 8 名，用时 2 小时 32 分 3 秒。
- 2006 年 9 月空军马拉松，全部参赛选手中第 1 名，用时 2 小时 31 分 28 秒。
- 2006 年 10 月海军陆战队马拉松，全部参赛选手中第 11 名，大师组第 1 名，用时 2 小时 32 分 27 秒。

我在 6 个月内跑了 4 个马拉松（全部在 2 小时 31 分和 2 小时 33 分之间），在所有比赛中都觉得很舒服，而且几乎不需要什么恢复。这种技术中一定含有某种特殊的東西，因为即使是在年轻的时候我也无法做到这一点。



关注跑姿使我们每个人都可以不断地进步——有时可能是一小步，但大多数情况下都会取得长足的进步。没有人可以拥有“完美”的跑步姿态，但我确实见证了很多跑者通过练习太极跑取得了令人瞩目的成绩。

2008年10月，我有幸参加了为期4天的太极跑辅导员培训课程。这种浸入式课程加快了我的学习进程，也使2008年成为我一生中最成功的赛季。而更重要的是，我学会了如何更好地帮助别人。

太极跑延长了我的跑步寿命，使跑步变得更容易、更不易受伤，也让我有信心可以一直跑到老。太极跑的方法综合应用了物理学与生物力学，它能使每一位跑者都从中获得帮助。“无疼痛，不收获”^①已成为过去，“谢谢你，不要疼痛”才是太极跑之道。

① 此处是“No pain, no gain”的字面翻译，为了突出“疼痛”以便与后文对应。——译者注

Chi Running



新版序

太极跑，一个循序渐进的过程

距我们写出《太极跑》第1版已经5年了，该书在北美的销量约为20万册，并被翻译成5种语言在很多国家出版。

比这些更重要的是，它帮助成千上万的跑者远离了伤病的困扰，重新获得了轻松快乐的跑步体验。那些已经放弃为跑步而努力的初跑者，还有那些感觉不得不考虑放弃跑步的老手们发现，他们又可以继续跑步了——成功与快乐取代了失败和自卑。那些成功的运动员跑得更快、更轻松了，那些参加铁人三项的运动员发现太极跑让跑步环节变得不再可怕了。无数的医生、按摩师、理疗师和教练员都已认可并向他们的患者推荐太极跑。

现在，我们有超过100名经过认证的太极跑辅导员，他们在全美和很多国家进行教学，你可以在我们的网站上（www.chirunning.com）找到离你最近的培训班。



没有比收到读者来信更让我们高兴的事情了，他们的来信本身就可以编成一本书——你可以在我们的网站上看到一些最新的来信。非常感谢那些帮助我们使太极跑成为一种跑步革命的人们。下面是我最喜欢的来信之一：

学习太极跑至今已两年半了，我已经变成了一个跑者。最近，我深切体会到了放松和“气”的流动。我好像可以完整地做到你书中提及的在跑动中应用站姿的动作了——在我的脚落到地面时，脚前掌、脚中掌和脚跟各占1/3，两只脚落地的时间和承受的压力感完全相等。这就调整了我的跑姿，不仅让我的脚伸直了，还让我的身体保持了良好的前倾。并且，当我的脚触及地面时，脚部肌肉可以得到充分放松，这种感觉非常美妙！

乔·米勒

这些词语在我听来就如诗歌一般美妙，它们抓住了太极跑的本质。2007年12月我们携手西弗吉尼亚大学以及家庭医生马克·库库泽拉（Mark Cucuzella，2小时35分的马拉松跑者）发起了一项调查，将调查表发送给了25 000名太极跑学员并收到了超过2 500份回复。调查显示：

- 95%的人反映，他们的跑步舒适度提高了。
- 91%的人认为，太极跑可以预防跑步带来的伤病。
- 90%的人反映，太极跑可能或肯定能改变他们的跑步技术。
- 61%的人反映，他们在练习太极跑之前是用脚跟着地；71%的人反映，在练习太极跑之后他们改用全脚掌着地。
- 60%的人反映，他们能够在一个月就取得显著的改善；31%的人反映，他们马上就取得了这样的效果。
- 54%的人有伤病，而其中88%的伤病者反映，太极跑可能或肯定可以帮助他们恢复。
- 45%的人反映，在学习太极跑之前，他们跑步时的费力感或不适应感很强或比较强；而少于5%的人反映在学习太极跑之后这种情况依然存在。

- 69% 的人认为，练习太极跑后他们的速度提高了。
- 因伤停跑的时间大幅度减少：40% 的人在练习太极跑之前的停跑时间超过 10 天，在练习之后，只有不到 12% 的人停跑超过 10 天。练习太极跑之前从未因伤停跑的人数比例为 31%，练习之后的比例为 61%。
- 91% 的人反映，他们会向其他跑者推荐太极跑。

关于太极跑生物力学的进一步研究正在进行当中。通过调查我们也获得了大量信息，它们将帮助学员更好地掌握太极跑技术，这一版中将详细介绍。

为能量的流动创造条件

太极跑就是为更轻松、更高效以及无伤病地跑步创造条件。我们发现，在工作、教学以及生活的各个方面，为能量的流动创造条件是一切努力的核心所在。如果能够建立起合适的条件，那么一切都将顺理成章。在太极跑中，最先要建立的就是良好的姿态，当你的姿态是对直的时候，“气”就会沿着脊柱上下流动，传遍全身。在我的培训班上，只要能够让学员调整到放松的状态，他们的学习就会变得非常容易。我们已经为这个新版本的写作创造了条件——包括从我们的认证辅导员和学员那里获得反馈、梳理这些年我们所做的记录、利用一天中最好的时间进行写作等。而这本书的内容就是凯瑟琳和我轻松喜悦之情的流露和表达。

在这一版中，你将会看到更多为轻松地进行更高级别的跑步而创造条件的内容。

新版本中的新内容

我们传授太极跑技术的方法，是新版本中最重要的改进。在课堂上，我一直尝试着如何将这些信息用最清晰、最简单的方式传递给学员们——这是



一个永远持续的过程，就如同学习和练习这项技术也是一个需要不断训练的过程一样。在这个新版本中，我们将梳理出这5年中收集到的所有与辅导员培训和学员培训相关的信息。我几乎完全重写了第4章“跑姿动作：太极跑的基础”，这样，书中的内容就与我现在教授学员的方法以及如何将跑姿动作以一种最高效、最易学的方式融入跑步中的解释相一致了。另外，书中第5章还包含了10节练习课程。

从第1版到现在的一个重要突破就是，太极走的发展——它已经成为了我每堂课的必备。我们发现，当学员先学习了太极走以后就会更容易学会太极跑。我们开发出了太极走并且形成了专著《太极走：健康与充满能量的走路方式》(*ChiWalking: Fitness Walking for Lifelong Health and Energy*)，而预防跑步损伤的一个关键因素——骨盆扭转，也随着太极走的产生而更加全面地呈现了出来。

这听起来有些荒诞不经，一个颇似临床用语的概念怎么可能对跑步如此重要呢？事实上，骨盆的稳定性以及以身体中心线为轴进行的扭转可能是减少损伤、强化核心力量、提高速度和流畅性的两个关键因素。我们在这一版中增加了对“骨盆扭转”的解释，因为我们觉得在旧版本中对这一点没有给予足够的重视，而在过去的5年中，我们切实体会到了它的强大力量。同时，就像我们所说的那样，骨盆扭转通过走路会更容易学会。

我们对第7章“山坡、越野和跑步机”的内容进行了更新和扩展，在第9章“解决问题：伤病的预防与恢复”中，我们阐述了如何用太极跑来解决最常见的跑步伤病。

全脚掌着地

目前，跑者的全脚掌着地意识正在提升。自1999年开始，我们就向跑者教授全脚掌着地，但是没有强调“全脚掌着地”这个概念。在这一版中，

我们把为什么以及如何进行全脚掌着地解释得更加全面、透彻。

探索的过程：太极跑的细微之处

我们已经认识到，作为一种概念来说，太极跑技术有其革命性；但对于你的身体来说，它不应是一种革命而应是一种进化。这就意味着，它是一个探索的过程，而你不能墨守成规。“身体前倾”是太极跑的一个重要概念，不过，这种前倾是非常轻微的，而且每个人都需要发现自己的“甜点”。我们会教你如何正确地前倾，但你需要自己找到最适合你的位置。过分前倾会使你的小腿紧张而疼痛，正确地前倾才会让你感到毫不费力。

骨盆倾斜（是的，又是关于骨盆）同样也是个细微的动作。很多人并不关注自己的骨盆，并不在乎它是不是倾斜的。但是，骨盆过分倾斜会引起下背的疼痛。用身体感知来发现骨盆的“甜点”是一种自我发现，它可以使你延长跑龄、改善跑步姿态、保持髋部与下背的健康、避免髋关节移位以及髂胫束综合征，对身体非常有利。骨盆倾斜是一个细微的动作，我们将在这本书、DVD 以及培训班里向你详细讲解，但是最终还是要由你自己来发现最完美的倾斜角度。

循序渐进：一种训练和一个过程

很多学员来信说，他们只看了这本书的几章后就可以跑得比以前更快了——他们打破了自己的纪录而且觉得更省力了。这很好，不过，我们通常会让这些入遵守“循序渐进”的原则，并建议他们在半年或一年后回到这里让我们了解一下他们做得怎么样。我们要求他们花一些时间慢慢地、仔细地完成这些改变，经常检查自己的身体并逐渐找到最适合自己的方法。只需要一点点太极跑训练就可以给你的跑步带来巨大的正面效果，但是更深层次的整合工作需要你用更多的训练时间来完成。