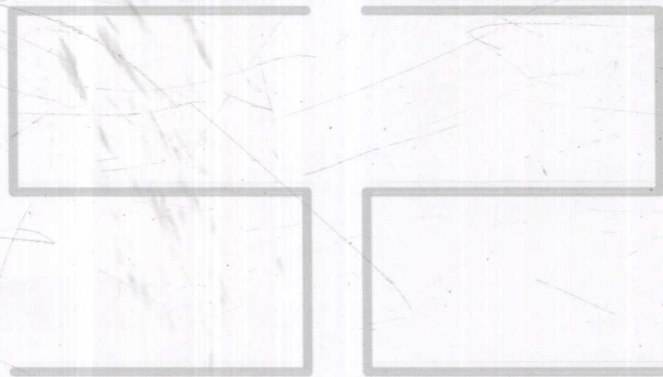




# 我 的 一 年 跑 步 计 划

(法) 克里斯蒂·布瓦瑚 (Chrystelle Boisroux) / 著  
罗楠 王阳 / 译



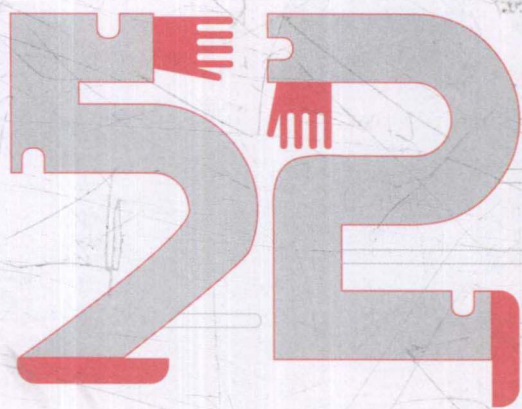
## 52周跑步健身完全指导手册

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 我 的 一 年 跑 步 计 划

(法) 克里斯蒂·布瓦瑚 (Chrystelle Boisroux) / 著  
罗楠 王阳 / 译



**52周跑步健身完全指导手册**

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

Mon année running by Chrystelle Boisroux, Illustrated by Marthe Mulkey

ISBN:9782317017605

©First published in French by Mango, Paris, France-2016

Current Simplified Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

(www.divas-books.com)

本书由电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-2244

### 图书在版编目（CIP）数据

我的一年跑步计划/（法）克里斯蒂·布瓦瑚（Chrystelle Boisroux）著；罗楠，王阳译.

北京：电子工业出版社，2018.3

ISBN 978-7-121-33214-2

I. ①我… II. ①克… ②罗… ③王… III. ①跑—健身运动—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第304867号

策划编辑：于 兰

责任编辑：康 霞

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13 字数：183千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年3月第1次印刷

定 价：65.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ1069038421 yul@phei.com.cn

# 目 录

|                       |    |                        |    |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| <b>介绍</b> .....       | 8  | 在跑步机上跑                 | 30 |
| <b>跑步的益处</b> .....    | 10 | <b>制定我的目标</b> .....    | 32 |
| 拥有运动员一般的心肺.....       | 12 | 明确目的.....              | 32 |
| 强壮骨骼与关节.....          | 12 | 学会倾听自己.....            | 32 |
| 预防癌症.....             | 12 | 一步一个脚印前进.....          | 34 |
| 重塑完美线条和健美身材.....      | 13 | 我很阳光.....              | 35 |
| 睡得像土拨鼠一样.....         | 14 | 积极的心态.....             | 35 |
| 遇见玫瑰人生.....           | 14 | 积极的语言.....             | 36 |
| 重获年轻.....             | 14 | 我要看到成果.....            | 36 |
| <b>跑步中的注意事项</b> ..... | 16 | 心理准备.....              | 37 |
| 跑步与肥胖.....            | 16 | 我会尽力做到最好.....          | 38 |
| 跑步与怀孕.....            | 18 | <b>你的脚是强大的工具</b> ..... | 40 |
| 怀孕了还跑步.....           | 18 | 描述.....                | 40 |
| 如何适应：建议和推荐.....       | 18 | 支撑.....                | 43 |
| 来自整骨医师的意见.....        | 21 | 静态脚印.....              | 43 |
| 什么是整骨疗法.....          | 21 | 运动时的脚部支撑.....          | 44 |
| 建议和忠告.....            | 22 | 照顾好你的脚.....            | 45 |
| <b>我来安排</b> .....     | 24 | 脚趾甲.....               | 45 |
| 找点时间.....             | 24 | 皮肤.....                | 45 |
| 关于时间表.....            | 26 | 足部按摩和拉伸.....           | 47 |
| 例行安排，这很好.....         | 26 | 用球按摩.....              | 48 |
| 学会代理.....             | 27 | 用手按摩.....              | 49 |
| 利用好在路上的时间.....        | 28 | 快速按摩.....              | 50 |
| 在哪里跑.....             | 28 | 足弓拉伸.....              | 50 |
| 在公路上跑.....            | 28 | 脚趾拉伸.....              | 51 |
| 在林地和土路上跑.....         | 29 | <b>装备</b> .....        | 52 |
| 在沙地上跑.....            | 30 | 鞋.....                 | 52 |
| 在跑道上跑.....            | 30 |                        |    |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 什么鞋对应什么支撑.....       | 54 |
| 什么是鞋的鞋后跟和前掌的高度差..... | 55 |
| 跑步装备.....            | 56 |
| 服装.....              | 56 |
| 根据季节选择.....          | 57 |
| 内衣.....              | 58 |
| 袜子.....              | 59 |
| 其他装备.....            | 59 |
| 心率表.....             | 59 |
| MP3和智能手机.....        | 59 |

## 你的身体是一部美妙的机器..... 60

|              |    |
|--------------|----|
| 姿态.....      | 60 |
| 静止姿态.....    | 60 |
| 掌握一个好姿态..... | 62 |
| 腹肌锻炼.....    | 63 |
| 运动姿态.....    | 66 |
| 指导建议.....    | 67 |
| 呼吸.....      | 68 |

## 健康饮食..... 70

|                  |    |
|------------------|----|
| 咀嚼.....          | 70 |
| 你的燃料：食物.....     | 70 |
| 多吃时令蔬菜水果.....    | 73 |
| 这些香料会让你感觉不错..... | 74 |
| 不要害怕好的脂肪.....    | 75 |
| 那么，糖呢.....       | 76 |
| 那么，蛋白质呢.....     | 77 |
| 酸碱平衡.....        | 78 |
| 正确补水.....        | 79 |
| 运动与补水.....       | 79 |
| 补水和耐力.....       | 80 |

## 运动损伤..... 82

|                     |    |
|---------------------|----|
| 来自理疗师的意见.....       | 82 |
| 水泡.....             | 84 |
| 3个C：痉挛、酸痛、挛缩.....   | 84 |
| 拉伤和撕裂.....          | 87 |
| 髌骨软化症和髌胫束摩擦综合征..... | 88 |
| 冰敷.....             | 91 |

|             |    |
|-------------|----|
| 冰敷的效果.....  | 91 |
| 达到最好效果..... | 91 |
| 注意禁忌.....   | 92 |
| 外胫夹.....    | 92 |
| 脚踝扭伤.....   | 93 |
| 跟腱炎.....    | 94 |
| 足底筋膜炎.....  | 95 |
| 疲劳性骨折.....  | 96 |

## 热身..... 98

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 为什么要热身.....        | 98  |
| 热身的时候都会发生什么.....   | 100 |
| 该怎么做热身.....        | 100 |
| 热身的种类.....         | 100 |
| 被动热身.....          | 100 |
| 主动热身.....          | 100 |
| 打开关节练习.....        | 101 |
| 唤醒肌肉和心血管系统的练习..... | 102 |

## 放松运动..... 106

|             |     |
|-------------|-----|
| 放松练习.....   | 106 |
| 睡眠.....     | 106 |
| 饮食和补水.....  | 108 |
| 冥想疗法.....   | 108 |
| 按摩和激痛点..... | 108 |
| 拉伸练习.....   | 109 |
| 被动拉伸.....   | 110 |
| 主动拉伸.....   | 110 |
| 大腿拉伸.....   | 111 |
| 大腿后部拉伸..... | 112 |
| 小腿肚拉伸.....  | 113 |
| 臀部拉伸.....   | 114 |
| 髂腰肌拉伸.....  | 115 |

## 开始行动..... 116

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 你的首要目标.....        | 116 |
| 身体准备：为什么做肌肉增强..... | 116 |
| 什么是本体感受，怎么锻炼它..... | 118 |
| 怎么开始跑步.....        | 118 |

## 第1周 .....119

变得更强.....119

蹲马步 .....120

静坐练习 .....121

锻炼我的平衡感.....122

节拍器动作 .....122

开始跑步.....123

## 第2周 .....124

变得更强.....124

静蹲 .....124

锻炼三头肌和上半身 .....125

锻炼我的平衡感.....126

四足支撑 .....127

开始跑步.....128

冥想快走.....128

## 第3周 .....128

变得更强.....128

下蹲 .....129

半桥式 .....130

腰部抗阻尼训练 .....131

锻炼我的平衡感.....132

垫上平衡 .....132

开始跑步.....133

## 第4周 .....134

变得更强.....134

另一种蹲 .....134

站姿俯卧撑 .....135

静蹲护膝 .....136

锻炼我的平衡感.....137

单脚平衡 .....137

开始跑步.....137

## 第5周 .....138

变得更强.....138

弓箭步 .....138

大腿内侧练习 .....139

侧面腰部练习 .....140

锻炼我的平衡感.....140

单腿节拍器 .....141

开始跑步.....142

## 第6周 .....144

变得更强.....144

另一种弓箭步 .....144

臂屈伸 .....145

平板 .....146

锻炼我的平衡感.....147

树形练习 .....147

开始跑步.....148

## 第7周 .....148

变得更强.....148

小腿肚训练 .....148

腰部练习 .....149

臀部练习 .....150

锻炼我的平衡感.....150

单脚平衡 .....150

开始跑步.....151

## 第8周 .....151

变得更强.....151

下蹲 .....151

侧撑 .....152

膝卧撑 .....152

锻炼我的平衡感.....153

弹簧练习 .....153

开始跑步.....153

恢复.....153

胸部呼吸.....153

腹部呼吸.....153

## 第9周 .....154

变得更强.....154

侧蹲 .....154

平板 .....155

半桥 .....155

锻炼我的平衡感.....155

|           |     |
|-----------|-----|
| 开始跑步..... | 155 |
| 单脚跳 ..... | 156 |

## 第10周.....157

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 变得更强.....       | 157 |
| 跨步跑 .....       | 157 |
| 静坐练习 .....      | 158 |
| 三头肌和上半身练习 ..... | 158 |
| 锻炼我的平衡感.....    | 158 |
| 单腿蹲 .....       | 159 |
| 开始跑步.....       | 159 |

## 第11周.....160

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 变得更强.....           | 160 |
| 骑士仆入动作练习 .....      | 160 |
| 锻炼大腿肌肉动作练习 .....    | 161 |
| 锻炼我的平衡感.....        | 161 |
| 在保持平衡的状态下拾起物品 ..... | 161 |
| 开始跑步.....           | 161 |

## 第12周.....162

|              |     |
|--------------|-----|
| 我要变强.....    | 162 |
| 相扑练习 .....   | 162 |
| 侧撑 .....     | 163 |
| 静坐练习 .....   | 163 |
| 锻炼我的平衡感..... | 164 |
| 单腿跳 .....    | 164 |
| 开始跑步.....    | 164 |
| 恢复.....      | 165 |

## 我要好线条.....166

|                  |     |
|------------------|-----|
| 跑步为什么能帮助减肥.....  | 166 |
| 盘子里的健康.....      | 170 |
| 全神贯注吃饭.....      | 172 |
| 来自芳香治疗师的意见 ..... | 173 |
| 瘦身小提示 .....      | 173 |
| 抗脂肪小提示 .....     | 174 |
| 想变瘦怎么练 .....     | 176 |
| 有节制地跑.....       | 176 |
| 高强度跑.....        | 177 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 快跑是不是个好主意..... | 178 |
|----------------|-----|

## 我在进步.....180

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一些技术细节.....         | 180 |
| 最大摄氧量.....          | 180 |
| 最高有氧速度.....         | 182 |
| 间歇训练.....           | 183 |
| 法特莱克训练.....         | 184 |
| 放松练习.....           | 184 |
| 大腿拉伸 .....          | 185 |
| 大腿后侧拉伸 .....        | 186 |
| 臀部拉伸 .....          | 187 |
| 菱形肌拉伸 .....         | 188 |
| 背部拉伸 .....          | 189 |
| 促进静脉回流拉伸 .....      | 190 |
| 目标：跑1小时或者10千米 ..... | 191 |
| 连续跑1小时 .....        | 191 |
| 跑10千米.....          | 194 |
| 备战跑步比赛.....         | 197 |
| 实用建议.....           | 197 |
| 关于你的饮食.....         | 198 |

## 走得更远.....200

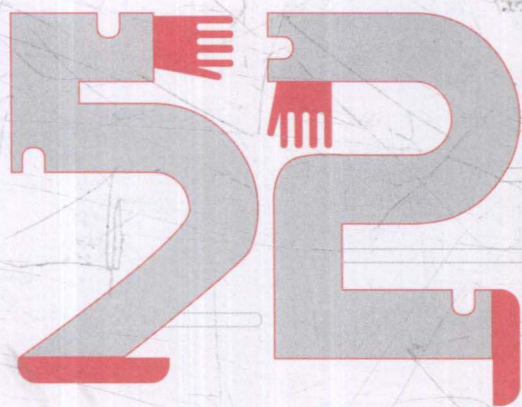
|                  |     |
|------------------|-----|
| 半程马拉松，不想试试吗..... | 200 |
| 马拉松.....         | 202 |
| 发现其他练习.....      | 202 |
| 越野跑.....         | 202 |
| 三项全能.....        | 203 |

## 结束语.....204

## 索引.....206

# 我 的 一 年 跑 步 计 划

(法) 克里斯蒂·布瓦瑚 (Chrystelle Boisroux) / 著  
罗楠 王阳 / 译



52周跑步健身完全指导手册

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

Mon année running by Chrystelle Boisroux, Illustrated by Marthe Mulkey

ISBN:9782317017605

©First published in French by Mango, Paris, France-2016

Current Simplified Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris

巴黎迪法国际版权代理

(www.divas-books.com)

本书由电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-2244

### 图书在版编目（CIP）数据

我的一年跑步计划/（法）克里斯蒂·布瓦瑚（Chrystelle Boisroux）著；罗楠，王阳译.

北京：电子工业出版社，2018.3

ISBN 978-7-121-33214-2

I. ①我… II. ①克… ②罗… ③王… III. ①跑—健身运动—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第304867号

策划编辑：于 兰

责任编辑：康 霞

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：13 字数：183千字

版 次：2018年3月第1版

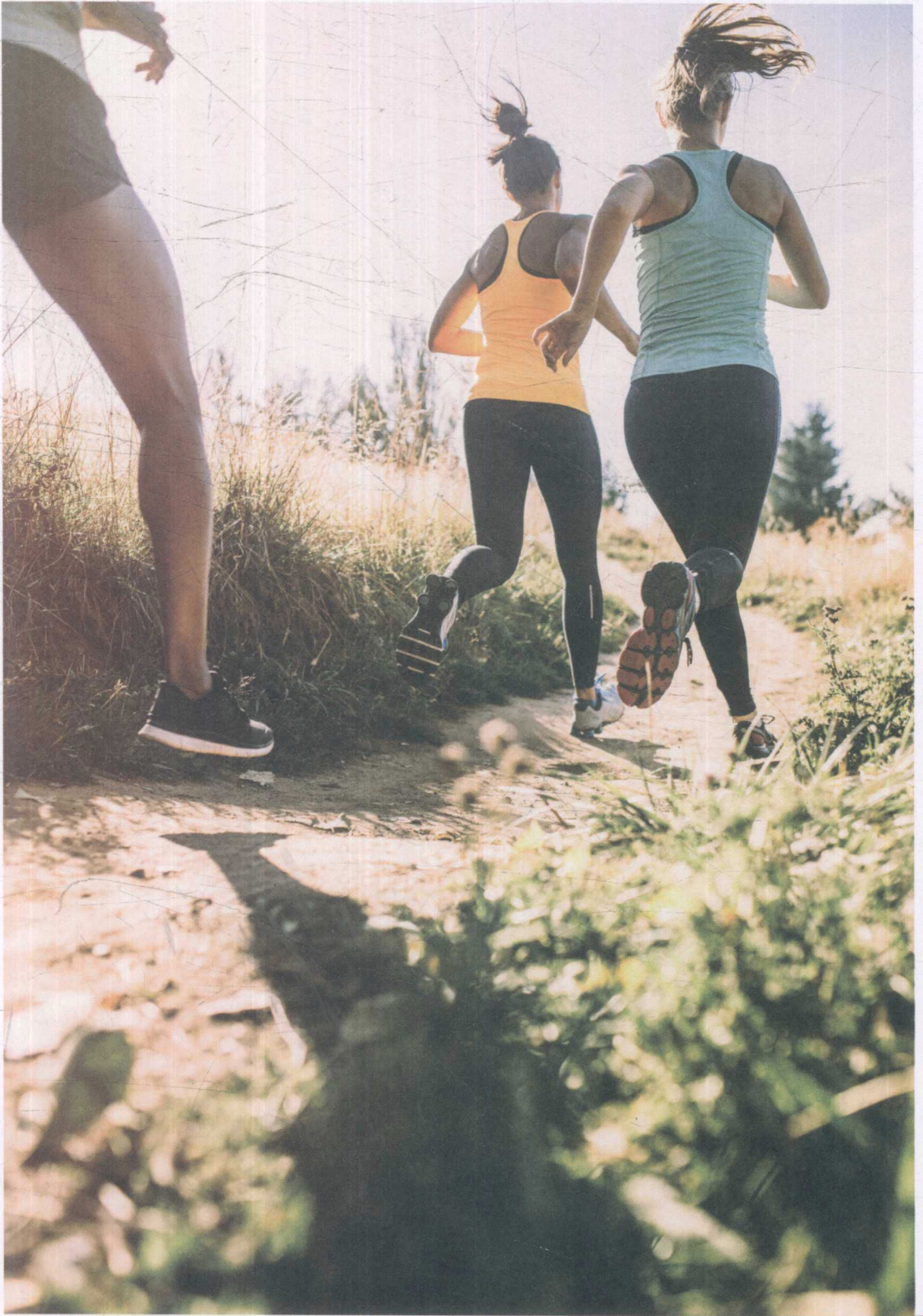
印 次：2018年3月第1次印刷

定 价：65.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：QQ1069038421 yul@phei.com.cn



# 目 录

|                       |    |                        |    |
|-----------------------|----|------------------------|----|
| <b>介绍</b> .....       | 8  | 在跑步机上跑                 | 30 |
| <b>跑步的益处</b> .....    | 10 | <b>制定我的目标</b> .....    | 32 |
| 拥有运动员一般的心肺.....       | 12 | 明确目的.....              | 32 |
| 强壮骨骼与关节.....          | 12 | 学会倾听自己.....            | 32 |
| 预防癌症.....             | 12 | 一步一个脚印前进.....          | 34 |
| 重塑完美线条和健美身材.....      | 13 | 我很阳光.....              | 35 |
| 睡得像土拨鼠一样.....         | 14 | 积极的心态.....             | 35 |
| 遇见玫瑰人生.....           | 14 | 积极的语言.....             | 36 |
| 重获年轻.....             | 14 | 我要看到成果.....            | 36 |
| <b>跑步中的注意事项</b> ..... | 16 | 心理准备.....              | 37 |
| 跑步与肥胖.....            | 16 | 我会尽力做到最好.....          | 38 |
| 跑步与怀孕.....            | 18 | <b>你的脚是强大的工具</b> ..... | 40 |
| 怀孕了还跑步.....           | 18 | 描述.....                | 40 |
| 如何适应：建议和推荐.....       | 18 | 支撑.....                | 43 |
| 来自整骨医师的意见.....        | 21 | 静态脚印.....              | 43 |
| 什么是整骨疗法.....          | 21 | 运动时的脚部支撑.....          | 44 |
| 建议和忠告.....            | 22 | 照顾好你的脚.....            | 45 |
| <b>我来安排</b> .....     | 24 | 脚趾甲.....               | 45 |
| 找点时间.....             | 24 | 皮肤.....                | 45 |
| 关于时间表.....            | 26 | 足部按摩和拉伸.....           | 47 |
| 例行安排，这很好.....         | 26 | 用球按摩.....              | 48 |
| 学会代理.....             | 27 | 用手按摩.....              | 49 |
| 利用好在路上的时间.....        | 28 | 快速按摩.....              | 50 |
| 在哪里跑.....             | 28 | 足弓拉伸.....              | 50 |
| 在公路上跑.....            | 28 | 脚趾拉伸.....              | 51 |
| 在林地和土路上跑.....         | 29 | <b>装备</b> .....        | 52 |
| 在沙地上跑.....            | 30 | 鞋.....                 | 52 |
| 在跑道上跑.....            | 30 |                        |    |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 什么鞋对应什么支撑·····       | 54 |
| 什么是鞋的鞋后跟和前掌的高度差····· | 55 |
| 跑步装备·····            | 56 |
| 服装·····              | 56 |
| 根据季节选择·····          | 57 |
| 内衣·····              | 58 |
| 袜子·····              | 59 |
| 其他装备·····            | 59 |
| 心率表·····             | 59 |
| MP3和智能手机·····        | 59 |

## 你的身体是一部美妙的机器····· 60

|              |    |
|--------------|----|
| 姿态·····      | 60 |
| 静止姿态·····    | 60 |
| 掌握一个好姿态····· | 62 |
| 腹肌锻炼·····    | 63 |
| 运动姿态·····    | 66 |
| 指导建议·····    | 67 |
| 呼吸·····      | 68 |

## 健康饮食····· 70

|                  |    |
|------------------|----|
| 咀嚼·····          | 70 |
| 你的燃料：食物·····     | 70 |
| 多吃时令蔬菜水果·····    | 73 |
| 这些香料会让你感觉不错····· | 74 |
| 不要害怕好的脂肪·····    | 75 |
| 那么，糖呢·····       | 76 |
| 那么，蛋白质呢·····     | 77 |
| 酸碱平衡·····        | 78 |
| 正确补水·····        | 79 |
| 运动与补水·····       | 79 |
| 补水和耐力·····       | 80 |

## 运动损伤····· 82

|                     |    |
|---------------------|----|
| 来自理疗师的意见·····       | 82 |
| 水泡·····             | 84 |
| 3个C：痉挛、酸痛、挛缩·····   | 84 |
| 拉伤和撕裂·····          | 87 |
| 髌骨软化症和髌胫束摩擦综合征····· | 88 |
| 冰敷·····             | 91 |

|             |    |
|-------------|----|
| 冰敷的效果·····  | 91 |
| 达到最好效果····· | 91 |
| 注意禁忌·····   | 92 |
| 外胫夹·····    | 92 |
| 脚踝扭伤·····   | 93 |
| 跟腱炎·····    | 94 |
| 足底筋膜炎·····  | 95 |
| 疲劳性骨折·····  | 96 |

## 热身····· 98

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 为什么要热身·····        | 98  |
| 热身的时候都会发生什么·····   | 100 |
| 该怎么做热身·····        | 100 |
| 热身的种类·····         | 100 |
| 被动热身·····          | 100 |
| 主动热身·····          | 100 |
| 打开关节练习·····        | 101 |
| 唤醒肌肉和心血管系统的练习····· | 102 |

## 放松运动····· 106

|             |     |
|-------------|-----|
| 放松练习·····   | 106 |
| 睡眠·····     | 106 |
| 饮食和补水·····  | 108 |
| 冥想疗法·····   | 108 |
| 按摩和激痛点····· | 108 |
| 拉伸练习·····   | 109 |
| 被动拉伸·····   | 110 |
| 主动拉伸·····   | 110 |
| 大腿拉伸·····   | 111 |
| 大腿后部拉伸····· | 112 |
| 小腿肚拉伸·····  | 113 |
| 臀部拉伸·····   | 114 |
| 髂腰肌拉伸·····  | 115 |

## 开始行动····· 116

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 你的首要目标·····        | 116 |
| 身体准备：为什么做肌肉增强····· | 116 |
| 什么是本体感受，怎么锻炼它····· | 118 |
| 怎么开始跑步·····        | 118 |

## 第1周 .....119

变得更强.....119

蹲马步 .....120

静坐练习 .....121

锻炼我的平衡感.....122

节拍器动作 .....122

开始跑步.....123

## 第2周 .....124

变得更强.....124

静蹲 .....124

锻炼三头肌和上半身 .....125

锻炼我的平衡感.....126

四足支撑 .....127

开始跑步.....128

冥想快走.....128

## 第3周 .....128

变得更强.....128

下蹲 .....129

半桥式 .....130

腰部抗阻尼训练 .....131

锻炼我的平衡感.....132

垫上平衡 .....132

开始跑步.....133

## 第4周 .....134

变得更强.....134

另一种蹲 .....134

站姿俯卧撑 .....135

静蹲护膝 .....136

锻炼我的平衡感.....137

单脚平衡 .....137

开始跑步.....137

## 第5周 .....138

变得更强.....138

弓箭步 .....138

大腿内侧练习 .....139

侧面腰部练习 .....140

锻炼我的平衡感.....140

单腿节拍器 .....141

开始跑步.....142

## 第6周 .....144

变得更强.....144

另一种弓箭步 .....144

臂屈伸 .....145

平板 .....146

锻炼我的平衡感.....147

树形练习 .....147

开始跑步.....148

## 第7周 .....148

变得更强.....148

小腿肚训练 .....148

腰部练习 .....149

臀部练习 .....150

锻炼我的平衡感.....150

单脚平衡 .....150

开始跑步.....151

## 第8周 .....151

变得更强.....151

下蹲 .....151

侧撑 .....152

膝卧撑 .....152

锻炼我的平衡感.....153

弹簧练习 .....153

开始跑步.....153

恢复.....153

胸部呼吸.....153

腹部呼吸.....153

## 第9周 .....154

变得更强.....154

侧蹲 .....154

平板 .....155

半桥 .....155

锻炼我的平衡感.....155

|           |     |
|-----------|-----|
| 开始跑步..... | 155 |
| 单脚跳 ..... | 156 |

## 第10周.....157

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 变得更强.....       | 157 |
| 跨步跑 .....       | 157 |
| 静坐练习 .....      | 158 |
| 三头肌和上半身练习 ..... | 158 |
| 锻炼我的平衡感.....    | 158 |
| 单腿蹲 .....       | 159 |
| 开始跑步.....       | 159 |

## 第11周.....160

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 变得更强.....           | 160 |
| 骑士仆入动作练习 .....      | 160 |
| 锻炼大腿肌肉动作练习 .....    | 161 |
| 锻炼我的平衡感.....        | 161 |
| 在保持平衡的状态下拾起物品 ..... | 161 |
| 开始跑步.....           | 161 |

## 第12周.....162

|              |     |
|--------------|-----|
| 我要变强.....    | 162 |
| 相扑练习 .....   | 162 |
| 侧撑 .....     | 163 |
| 静坐练习 .....   | 163 |
| 锻炼我的平衡感..... | 164 |
| 单腿跳 .....    | 164 |
| 开始跑步.....    | 164 |
| 恢复.....      | 165 |

## 我要好线条.....166

|                  |     |
|------------------|-----|
| 跑步为什么能帮助减肥.....  | 166 |
| 盘子里的健康.....      | 170 |
| 全神贯注吃饭.....      | 172 |
| 来自芳香治疗师的意见 ..... | 173 |
| 瘦身小提示 .....      | 173 |
| 抗脂肪小提示 .....     | 174 |
| 想变瘦怎么练 .....     | 176 |
| 有节制地跑.....       | 176 |
| 高强度跑.....        | 177 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 快跑是不是个好主意..... | 178 |
|----------------|-----|

## 我在进步.....180

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一些技术细节.....         | 180 |
| 最大摄氧量.....          | 180 |
| 最高有氧速度.....         | 182 |
| 间歇训练.....           | 183 |
| 法特莱克训练.....         | 184 |
| 放松练习.....           | 184 |
| 大腿拉伸 .....          | 185 |
| 大腿后侧拉伸 .....        | 186 |
| 臀部拉伸 .....          | 187 |
| 菱形肌拉伸 .....         | 188 |
| 背部拉伸 .....          | 189 |
| 促进静脉回流拉伸 .....      | 190 |
| 目标：跑1小时或者10千米 ..... | 191 |
| 连续跑1小时 .....        | 191 |
| 跑10千米.....          | 194 |
| 备战跑步比赛.....         | 197 |
| 实用建议.....           | 197 |
| 关于你的饮食.....         | 198 |

## 走得更远.....200

|                  |     |
|------------------|-----|
| 半程马拉松，不想试试吗..... | 200 |
| 马拉松.....         | 202 |
| 发现其他练习.....      | 202 |
| 越野跑.....         | 202 |
| 三项全能.....        | 203 |

## 结束语.....204

## 索引.....206



祝贺你！购买了本书，说明你已经下定决心行动起来加入到跑步运动中！

开始跑步之前，先花点时间鼓励一下自己。尤其是当下面这句话已经溜到了你的嘴边“我非常喜爱跑步，可是……”，这个借口通常和以下借口搭配使用：“我没有时间”，“我太累了”，“我没有动力”，“外面太冷/热了”。当你掌握了必要的运动知识，拥有了良好的装备，做好了充分的身心准备以后，你会发现这些借口都不成立。如果你还有疑虑信心不足，别慌，所有跑者都是从一个菜鸟开始的，那些资深跑友也不例外。时不时念叨下面这句话给自己打打气，“人人都可以跑步，我也一定可以！”

让我们看看婴儿：他们学习走路的时候，迈出第一步总是有点犹豫，但是渐渐

地他们掌握了平衡的技巧，变得越来越有信心，在没有人示范的情况下也会跑了。也许他们要跌倒好几次，但进步就是这样取得的。

这个过程对你来说也一样：你会跑步，因为你已经知道如何跑步，更重要的是因为跑步是一项不需要什么条件的运动，随时随地都可以跑，它会带给你无可比拟的自由自在的感觉。更不用说跑步有那么多的好处！你想拥有更好的身体条件和更佳的健康状况，摆脱压力，获得婴儿一般的睡眠，还有完美的身材线条，或者一次就拥有上述这一切，对不对？这就是我们要做的，别犹豫了，快来发现跑步之美吧！



在一年的时间里，本书会帮助你达到目标，通过循序渐进的章节你将会学到：

- 了解并熟悉一些基本原理和运动开始前的注意事项。
- 规划你的安排，让你有充足的运动时间。
- 挑战你的目标，然后建立可行的更高的新目标。
- 选择跑道。
- 根据季节更好地选择装备。
- 运动伤害的预防和处置。
- 塑造你的轮廓线条。
- 有效的热身及拉伸。

接下来是12周的训练课程，用3个月时间完善你的技术，可以连续跑30分钟不休息。每一周的训练由5部分组成。

- 开始前的热身。
- 肌肉增强训练。
- 本体感知练习（感受身体每个部位的状态）。
- 跑步训练。
- 拉伸恢复。

如果你是个新手，这个训练计划正好适合你的水平，你会稳步提高技术水平，又不会令身体吃不消；如果你已经有一定的跑步经验了，这些准备活动无论如何对你都是有益的，尤其是当你想取得更高的目标时。

**最后，针对特殊的和更高的目标。**

- 针对减肥的训练。
- 连续跑1小时的训练。
- 连续跑10千米的训练。
- 更加激进的目标：半程马拉松、全程马拉松、越野跑、其他长距离训练。

在一年的时间里，把跑步和健康的生活方式结合在一起，你会收获诸多健康小窍门（如营养）和实用练习（动作、冥想、热身、恢复）及52个星期的舒畅。为了取得更好的效果，专家们（整骨医师、芳香理疗师）会同时提供他们宝贵的专业建议让你的跑步体验更加安全和愉悦。

**记住：**你不需要做一名运动员，也不需要泡在健身房。这个训练计划完全是从零开始的，你可以按照自己的节奏进行，这样你的跑步训练会令你感到轻松愉快。你可以通过跑得越久跑得越远来提升自己。让我们开始吧。



# 跑步的益处



照顾好你的肉体，因为那是灵魂寄宿的地方。

——印度谚语

当我们决定开始一项体育运动的时候，我们会有各式各样的理由：想活动一下，想跟大自然多接触，想超越自己。不管什么理由，其宗旨是不变的，这个宗旨促使我们采取行动，那就是我们想让自己感觉好起来，身体好起来，头脑也好起来。

在开始健身之旅前，让我们检视一下

跑步的诸多益处。事实上，跑步对我们的身体大有裨益。

需要强调的是，跑步对身体好指的是有规律的、适当强度的跑步运动。那些长时间高强度的跑步，已经是一种过度疲劳，如果没有很好的恢复运动配合将会对身体造成慢性伤害。什么事都是适可而止。



## 凡事适可而止：

对于跑步来说，合适的强度是速度不超过15千米/小时，每周跑步不超过35 ~ 50千米。当然，这几个参考值也是因人而异。