

悦动力空间
跑步训练

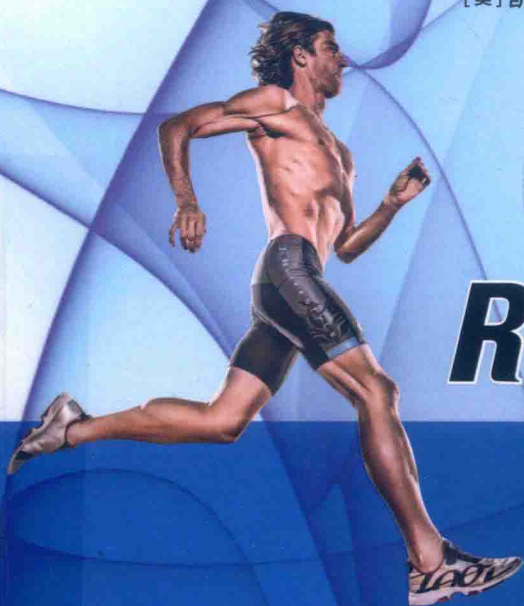
《纽约时报》《华尔街日报》畅销书作者重磅呈现
台湾铁人三项第一人徐国峰教练作序推荐
Amazon 跑步类畅销书
数百万专业运动人士采用的跑步训练新方法

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

第2版

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著
赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*

 中国工信出版集团

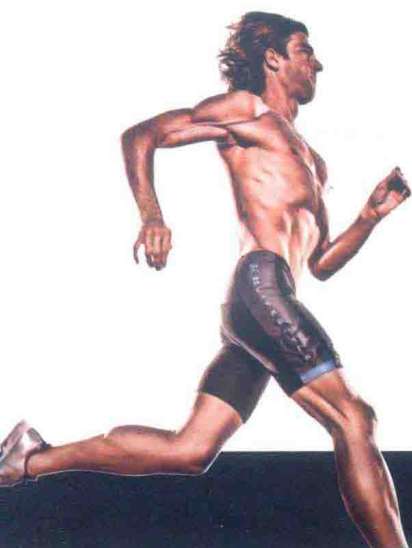
 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

第2版

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著
赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

远离伤痛：释放自由奔跑的潜能 / (美) 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett), (美) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) 著；赵小钊译. — 2版. — 北京：人民邮电出版社，2019. 6

(悦动空间·跑步训练)

ISBN 978-7-115-50981-9

I. ①远… II. ①凯… ②T… ③赵… III. ①跑—健身运动 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第049778号

版 权 声 明

Simplified Chinese translation copyright© 2019 Posts & Telecom Press Co.,LTD
READY TO RUN: UNLOCKING YOUR POTENTIAL TO RUN NATURALLY
Original English language edition copyright ©2014 Kelly Starrett and T.J.Murphy
All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

-
- ◆ 著 [美]凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)
[美]T. J. 墨菲 (T.J.Murphy)
- 译 赵小钊
- 责任编辑 刘 朋
- 责任印制 陈 犇
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690 × 970 1/16
印张：14.75 2019年6月第2版
字数：233千字 2019年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-7999号
-

定价：69.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

跑者们真的能从伤病四伏的现实世界达到《天生就会跑》中所谓的完美赤足跑境界吗？我们真的能够自由奔跑而无须担心膝盖问题吗？跑步的一切伤痛是否都可以避免或恢复？有没有一种方法能够释放出跑者的所有运动潜能呢？我们能跑得更快更久更省力吗？

面对跑者们的迫切需求，畅销书作者凯利·斯塔雷特博士在本书中首次提出了“自由奔跑”的理念，他指出学习正确的跑步技术是避免伤痛的首要任务，而重点在于改变生活习惯和提高活动性。

在极简跑鞋日渐兴起、跑者们纷纷尝试体验的同时，每年大约有 3/4 的跑者遭受过伤病困扰。虽然我们具有天生就会跑的潜能，但是便利的现代生活并不利于发掘这些与生俱来的跑步能力。久坐和穿着不合适的鞋子，让许多人深受背部劳损、慢性膝伤、脚部疼痛和力量减弱的困扰。

在本书中，你将学到关于保持终生高水平跑步能力的 12 条标准——不只是穿着极简跑鞋，而且是经过一段时间的练习后做到“自由奔跑”。

凯利博士的跑步理念和训练方法将革新跑者的观念，让更多的人享受到跑步的乐趣！

内 容 提 要

在美国，大约每4位跑者中就有3人在过去的一年里遭受过伤病折磨。在中国，跑步运动正在蓬勃发展，面临伤病困扰的跑者越来越多。虽然我们具有天生就会跑的潜能，但是便利的现代生活并不利于发掘这些与生俱来的跑步能力。久坐和长时间穿着不合适的鞋子，让许多人深受背部劳损、慢性膝伤、脚部疼痛和力量减弱的困扰。

真的有一座桥梁能够让跑者们从伤病四伏的现实世界到达完美的无伤奔跑境界吗？我们真的能够实现无伤奔跑吗？有没有一种方法能够释放出人的所有运动潜能？我们能跑得更快更久更省力吗？面对跑者们的迫切需求，畅销书作家凯利·斯塔雷特博士将他革新性的动作与活动性训练理念聚焦到遭受伤病困扰的跑步人群，提供了一套富有成效的训练方法。在本书中，你会学到关于保持终生高水平跑步能力的12条标准。按照书中介绍的训练方法，经过一段时间的练习后，你也能摆脱或避免伤病的困扰。

谨将本书献给茱莉亚，谢谢你对我的长久支持。每件事都可能是进化、创新和创造的契机。如果没有猎豹的衬托，狮子便不能称为狮子。

作者简介

凯利·斯塔雷特 知名教练，物理治疗师，《纽约时报》和《华尔街日报》畅销书作者。他与夫人茱莉亚·斯塔雷特一起创立了旧金山CrossFit训练馆，与世界上数百万运动人群分享关于动作、技术原理以及活动性训练的新方法。凯利博士曾服务于美国国家橄榄球联盟、NBA、国家冰球联盟、美国职业棒球大联盟等在美国乃至世界上具有广泛影响力的体育组织，并为一批世界知名运动员提供服务指导。

T.J. 墨菲 一位具有 20 多年职业写作生涯、在耐力运动界赫赫有名的作家，担任《三项运动》与《管窥三项》杂志的主编以及《竞技者》杂志的主任编辑，著有《解密训练室》一书。

译者简介

赵小钊 跑步爱好者、自由撰稿人，长期为《跑者世界》《户外》《山野中国户外》《户外探险》《时尚健康》等杂志撰写文章，出版译著《马拉松训练实用指南》《一往无前：超级马拉松与越野跑指南》《姿势决定健康：每天 15 分钟，轻松保持强健身体》等。

推荐阅读

- ★ 拒绝伤病：跑步损伤预防与恢复指南
- ★ 拉伸训练彩色图谱
- ★ 肌肉力量训练彩色图谱
- ★ 无器械健身训练全书 2：肌肉训练图谱
- ★ 徒手极限健身：无器械力量训练 100 式
- ★ 姿势决定健康：每天 15 分钟，轻松保持强健身体
- ★ HIIT：高强度间歇训练法
- ★ 零基础马拉松训练宝典
- ★ 铁人三项训练突破：数据驱动的效能训练法

目 录

	7	自由奔跑的关键：跑步技术与关节的活动性（推荐序）
	11	感受奔跑的灵魂：关键第一步（序）
	21	引 言
第1部分	31	第1章 耐力跑者
	39	第2章 天生就会跑
第2部分	47	第3章 关于标准的介绍
	53	第4章 标准1：中性步态
	65	第5章 标准2：平底鞋
	75	第6章 标准3：灵活的胸椎
	83	第7章 标准4：有效的下蹲技术
	93	第8章 标准5：髋屈
	99	第9章 标准6：髋展
	107	第10章 标准7：脚踝动作范围
	115	第11章 标准8：热身和放松
	123	第12章 标准9：压缩
	129	第13章 标准10：无热点
	141	第14章 标准11：喝水
	149	第15章 标准12：起跳/落地
第3部分	159	第16章 活动性练习介绍
	177	第17章 活动性练习方法
第4部分	213	第18章 处置与跑有关的常见损伤
	219	第19章 能力提高与运动医学
	223	结 束 语
	227	附录 跑的力量：继续学习
	230	参考资源
	235	作者简介
	236	致 谢

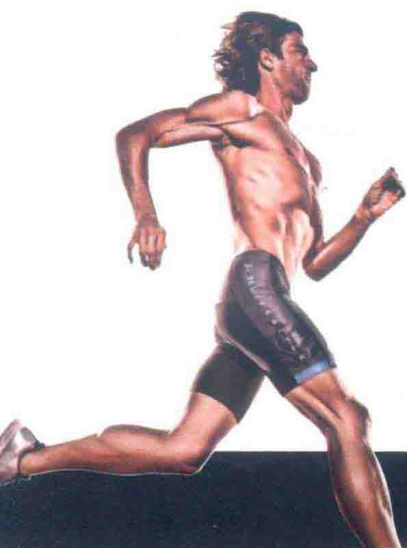
悦动力空间
跑步训练

远离伤痛

释放自由奔跑的潜能

第2版

[美] 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) / 著
赵小钊 / 译



Ready to Run

*Unlocking Your Potential to
Run Naturally*

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

远离伤痛：释放自由奔跑的潜能 / (美) 凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett), (美) T. J. 墨菲 (T. J. Murphy) 著；赵小钊译. — 2版. — 北京：人民邮电出版社，2019. 6

(悦动空间·跑步训练)
ISBN 978-7-115-50981-9

I. ①远… II. ①凯… ②T… ③赵… III. ①跑—健身运动 IV. ①G822

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第049778号

版 权 声 明

Simplified Chinese translation copyright© 2019 Posts & Telecom Press Co.,LTD
READY TO RUN: UNLOCKING YOUR POTENTIAL TO RUN NATURALLY
Original English language edition copyright ©2014 Kelly Starrett and T.J.Murphy
All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing c/o Simon & Schuster, Inc.

-
- ◆ 著 [美]凯利·斯塔雷特 (Kelly Starrett)
[美]T. J. 墨菲 (T.J.Murphy)
- 译 赵小钊
- 责任编辑 刘 朋
- 责任印制 陈 犇
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690 × 970 1/16
印张：14.75 2019年6月第2版
字数：233千字 2019年6月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2015-7999号
-

定价：69.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京京工商广登字 20170147号

内 容 提 要

在美国，大约每4位跑者中就有3人在过去的一年里遭受过伤病折磨。在中国，跑步运动正在蓬勃发展，面临伤病困扰的跑者越来越多。虽然我们具有天生就会跑的潜能，但是便利的现代生活并不利于发掘这些与生俱来的跑步能力。久坐和长时间穿着不合适的鞋子，让许多人深受背部劳损、慢性膝伤、脚部疼痛和力量减弱的困扰。

真的有一座桥梁能够让跑者们从伤病四伏的现实世界到达完美的无伤奔跑境界吗？我们真的能够实现无伤奔跑吗？有没有一种方法能够释放出人的所有运动潜能？我们能跑得更快更久更省力吗？面对跑者们的迫切需求，畅销书作家凯利·斯塔雷特博士将他革新性的动作与活动性训练理念聚焦到遭受伤病困扰的跑步人群，提供了一套富有成效的训练方法。在本书中，你会学到关于保持终生高水平跑步能力的12条标准。按照书中介绍的训练方法，经过一段时间的练习后，你也能摆脱或避免伤病的困扰。

谨将本书献给茱莉亚，谢谢你对我的长久支持。每件事都可能是进化、创新和创造的契机。如果没有猎豹的衬托，狮子便不能称为狮子。

目 录

	7	自由奔跑的关键：跑步技术与关节的活动性（推荐序）
	11	感受奔跑的灵魂：关键第一步（序）
	21	引 言
第1部分	31	第1章 耐力跑者
	39	第2章 天生就会跑
第2部分	47	第3章 关于标准的介绍
	53	第4章 标准1：中性步态
	65	第5章 标准2：平底鞋
	75	第6章 标准3：灵活的胸椎
	83	第7章 标准4：有效的下蹲技术
	93	第8章 标准5：髋屈
	99	第9章 标准6：髋展
	107	第10章 标准7：脚踝动作范围
	115	第11章 标准8：热身和放松
	123	第12章 标准9：压缩
	129	第13章 标准10：无热点
	141	第14章 标准11：喝水
	149	第15章 标准12：起跳/落地
第3部分	159	第16章 活动性练习介绍
	177	第17章 活动性练习方法
第4部分	213	第18章 处置与跑有关的常见损伤
	219	第19章 能力提高与运动医学
	223	结 束 语
	227	附录 跑的力量：继续学习
	230	参考资源
	235	作者简介
	236	致 谢



Reebok

USA

自由奔跑的关键： 跑步技术与关节的活动性 (推荐序)

徐国峰^[1]

“古者谓之遁天之刑。”

——出自《庄子·养生主》

坚持完赛，一直是许多跑者奉为圭臬的信条，而且大都会不自觉地把“忍痛”两个字置于“坚持”之后。大多数的跑者认为只要跑步，疼痛就必然会出现，但这是错误的观念。

本书中最重要的核心概念是“自由奔跑”，但什么是自由？在老庄思想的定义下，所谓的自由是“顺应自然”的状态。反之，不自由的人都是因为违背自然，而疼痛只是因为违背自然而被惩罚的结果，这即是《庄子》书中所谓的“遁天之刑”。

对跑者来说，违背自然的方式可分为两方面：其一是违背外在环境的规律，这是指在跑姿上没有顺应地心引力来跑；其二是违背人体的自然设计，这是指人体结构偏离健

[1] 中国台湾铁人三项第一人，从事耐力运动训练及研究长达14年，完成过百场以上的铁人赛事，2012年打破中国台湾226千米超级铁人三项赛纪录。同时，他还是一名著名作者，著有多本跑步、游泳、铁人三项方面的图书，曾翻译《跑步，该怎么跑》等多本著作。

康的标准。关于第二点，最大的偏差来自活动性（Mobility）不足。人在刚出生的时候，身体各部位的活动范围都非常大，但随着年纪渐长，由于受到各种社会因素的制约或不良生活习惯的影响，各部位的活动范围逐渐缩小。

因此，本书作者凯利·斯塔雷特把恢复自由的重点放在改变生活习惯与提高活动性上。根据书中所设计的动作，可以逐渐把身体调整回健康的标准。这是凯利与墨菲长年累积下来的经验，而且我深知这些方面的专业知识并非一般的跑步教练可以提供。

一般跑步教练的专业是把目前处于“健康状态的身体”训练得更强；当你已经受伤、不健康后，应该咨询的对象是医师或物理治疗师，那是他们的专业。本书的作者凯利不只是一位教练，也是一位专业的物理治疗师。他长年致力于运动伤病预防研究，还创立了MobilityWOD网站，专门分享他为跑者所设计的一系列提高活动性的练习方式。

凯利也带给跑者一些已被证实但还未普及的观念，诸如“不要冰敷”与“跑鞋无法降低受伤的概率”等。除此之外，本书也提到学习正确的跑步技术是避免伤痛的首要任务，就像大多数车祸发生的原因都在于驾驶技术不佳，而非车子本身的问题。将百万元房车交给技术差劲的驾驶者开，发生车祸的风险仍会很高。一提到跑步技术专家，我首推《跑步，该怎么跑》的作者罗曼诺夫博士。过去，我只会通过不断增加跑量和强度来提高自己的成绩，但罗曼诺夫博士带给我新的视野，他不只教我从“技术”的观点来练跑，还更进一步指导我如何教授他人跑步。

虽然我个人的成绩大幅提升，但一开始在教学方面遇到过许多挫折，这也让我更深刻地体会到“能跑”与“会教”真的是完全相异的两种能力。许多技术动作自己做起

来明明很简单，但学生们怎么也教不会。经过罗曼诺夫博士解释后，我才知道是知觉（Perception）与活动性的问题。活动性较好的跑者学习跑步技术的效率也会比较高。但过去在跑步活动性方面一直找不到合适的书可供研究，直到读了凯利的这本书，我才对活动性的训练方式有了基本认识。

正如同凯利在书中提到的：“如果你想学习姿势跑法，就要使髋关节能够满足本书中提到的标准，比如深蹲、髋屈以及配合脚踝等部位的动作。”我现在知道，当跑者的跑姿无法直接通过技术与知觉训练来改进时，很可能就是因为活动性出了问题，而这个问题也很可能是由跑者不健康的生活方式所导致的。^[2]

这本书正是专为跑者解决活动性问题而写的。书中的动作能有效提升身体的活动性，而活动性是优秀跑步技术与避免运动伤害的关键。如果想要自由奔跑一辈子，不想再接受遁天之刑的话，我建议大家开始把身体的活动性练习排进每次的训练日程里！

[2] 不健康的生活方式→活动性问题→姿势问题→动作问题→能力问题。
(见第16章)