后浪出版公司

THE ULTIMATE TREADMILL WORKOUT

终极跑步机健身

精准跑步的乐趣

[美] 戴维·西克（David Siik）著
商亚洲 魏宁 译



更多燃脂 更少伤病

9周详尽间歇训练计划·打造精准跑步达人

江西人民出版社

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

后浪出版公司

THE ULTIMATE TREADMILL WORKOUT

终极跑步机健身

精准跑步的乐趣

[美] 戴维·西克（David Siik）著
商亚洲 魏宁 译

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目（CIP）数据

终极跑步机健身：精准跑步的乐趣 /（美）戴维·西克著；商亚洲，魏宁译.
-- 南昌：江西人民出版社，2017.9
ISBN 978-7-210-09482-1
Ⅰ.①终… Ⅱ.①戴… ②商… ③魏… Ⅲ.①跑步机
—基本知识 ②跑—健身运动—基本知识 Ⅳ.①TS952.91 ②G822
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第128415号

THE ULTIMATE TREADMILL WORKOUT by DAVID SIIK
Copyright © 2015 by David Siik
This edition arranged with DeFiore and Company Literary Management, Inc.
through Andrew Nurnberg Associates International Limited
本书中文简体版权归属于银杏树下（北京）图书有限责任公司

版权登记号：14-2017-0319

终极跑步机健身：精准跑步的乐趣

作者：[美]戴维·西克　译者：商亚洲　魏宁　责任编辑：辛康南
出版发行：江西人民出版社　印刷：北京富达印务有限公司
720毫米×1030毫米　1/16　14印张　字数186千字
2017年9月第1版　2017年9月第1次印刷
ISBN 978-7-210-09482-1
定价：39.80元
赣版权登字 -01-2017-457

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所　周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64010019

导　言

更多燃脂，更少伤病

我要告诉你有关健身的一个最大的秘密，那就是：没有任何健身项目可以取代跑步。跑步是改善你的身体和生活的最自然、最有效和最可靠的方法。你可以花费你的余生来回避这一事实；你可以每天掏空你的钱包去寻找最新的趋势、捷径或者那些声称无需锻炼也能取得健身效果的夸张承诺；你可以每天早上起来对镜自赏，说服自己你会找到一种更加容易的减肥和强身的方法；或者你可以换一种方式，你可以看着镜子中的自己，深吸一口气，然后考虑开始真正的运动。你可以选择从跑步开始。

跑步是真实的，跑步是有效的，跑步是250万年来人类与生俱来的。人天生具有一些用于奔跑的特征，一旦没有这些特征，奔跑几乎不可能实现。就拿我们的臀部肌肉来说，在我们冲刺的时候，臀肌的作用不可或缺，臀部各部位肌肉的比例、大小和分布为我们提供着能量。提速训练可以使你的臀肌发挥它本身的作用。只要为臀肌提供一个好的训练环境，用不了多久你就会看到一个更翘、更结实、更饱满的臀部，这样的臀部地球上的每个人都希

望拥有。

不仅仅是你的臀肌，据哈佛大学进化生物学家丹尼尔·利伯曼（Daniel Lieberman）所说，甚至我们人类脚趾的长度也是为了我们的奔跑而设定的。动物界中凡是善于奔跑的种类都具有很短的脚趾，这样可以保证脚趾不会被奔跑时产生的冲力折断。猎豹的脚趾就非常小，它是地球上奔跑速度最快的动物之一，而猩猩细长的脚趾使得它几乎不能奔跑。所以，如果下次你再说“我不擅长跑步”，那你可以尽力尝试用你长着细长指头的手走路——忘记你的腹部，让你的肚子就那么耷拉着吧；忘记你的臀部，因为你绝对不会再需要它了。你应该内心充满自豪感的接受自身善于奔跑的事实，你应该庆祝你长有短小精悍的脚趾，它们让你能够像猎豹一样快速奔跑，而不是像猩猩一样缓慢爬行。说起来其实蛮具有讽刺意味的，我们大多数人都希望自己能够拥有众人夸赞的腹部、完美的臀部、健美的身形，其实这些都可通过跑步这项最自然的运动获得，因为它们都是跑步运动的附带结果。

如果一个更加健康、更加性感的身体还不足以激励你跑步，那就让我告诉你一些以前你从来都不知道的关于跑步的情况。你想把自己死于患阿尔茨海默病的风险降低 40% 吗？我敢确定没有谁会说他不想。跑步是降低这一风险的有效途径，而不是靠每天多吃蔬菜、多喝椰子汁。2014 年首次发表的在加利福尼亚州劳伦斯伯克利国家实验室开展的广泛研究表明，在所有参与研究的志愿者中，相比较而言，平均每周跑步 15 英里[①]的人患阿尔茨海默病的风险明显降低。本书中的跑步健身计划要求你平均每周跑步 15 英里是有科学依据的。当然，你必须下定决心开始你的跑步健身计划。

跑步机是世界上销量最大的健身器材。2014 年，跑步机的销售额突破了 10 亿美元。跑步机如此热销的原因很简单，其他健身器材都没办法帮助你有效地提高跑步速度、达到惊人效果，而跑步机可以做到。像椭圆机、爬

① 1 英里约为 1.6 千米。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

楼机以及一些你根本不知道名称的机器，它们都在某一种特定的健身项目方面表现出色，相对跑步而言，它们减小了我们的身体负担。尽管没有人想让你知道这一点，但它们的确是被这样设计的。在这些机器上锻炼，你很难像跑步那样获得令人难以置信的健康收益和难以企及的燃脂量。跑步机是唯一一种兼具其他所有健身器械效用的机器，它能改变你的一生，这一点是其他健身器械无法做到的。更进一步说，跑步机是唯一一种进入你日常生活的健身器械。在短时间内，你不可能参加纽约城市马拉松。但是，如果你准备开始跑步，我可以让你感觉比以前更加有活力、有激情、有能量！我可以帮助你快速减肥，最终获得你一直梦寐以求的健美身材。并且我会给你展示如何以充满激情、均衡和有效的方式达到这些目标。如果你还没有做好跑步的准备，我相信读了这本书之后你会爱上跑步。跑步会上瘾，但它是最健康的一种瘾。本书并不会为你指明一条捷径，我不承诺本书中的训练方法是最容易的方法，但是我可以保证它绝对很有效。

《终极跑步机健身》这本书的撰写主要是为了做三件事。第一，本书将会向你展示如何以最安全、最有效的方式在跑步机上跑步。第二，本书会为你提供一种你在跑步机上从未有过的最令人难以置信的间歇体验。有了这本书，你现在就可以开展与我的健身课堂内容完全一样的跑步健身，你可以拥有与那些我执教过的明星和世界级运动员一样的训练指导。你会非常享受跑步健身，以至于你很难相信原来跑步机健身会如此充满乐趣。第三，相比你以前的设想，你会承受更少的痛苦，燃烧更多的脂肪。

在我看来，很多人都需要这本书来帮助他们追寻健康的生活，这些人里有你也有我。有的人把自家的跑步机放在地下室里吃灰，或者在跑步机上堆满杂乱的衣物；有的人每天都去健身房，站上跑步机，刚摁下跑步机开始按钮没几分钟就感觉到无聊乏味，然后就会像猴子掰包谷似的去尝试健身房里的椭圆机或者健身车，看看它们是否更加有趣；有的人花了大价钱报名参

加健身房里的核心训练班，在心脏的加速跳动中怀疑这是不是最好的健身方式；甚至包括你，一个户外跑步推崇者，正在对着这本关于跑步机跑步的书翻白眼。以上列出的这些人我在日常生活中随处可见，我知道在现今的世界里，在如何使用跑步机方面，大家都没有一个一体化的指导教程，因此，我决定通过这本书来满足大家的这种需求。

十几年前我开始研究跑步机跑步和健身，当时我刚刚结束了自己颇有成就的 800 米短跑大学生运动员生涯，迫不及待地想在跑步和健身方面寻找新的突破。随着对跑步探索的深入，我越来越确定，跑步的世界里存在着一个认知漏洞。长时间以来，人们低估了适量跑步机训练的价值。随着跑步机健身训练班的涌现，早在十年前我就知道我们正在经历跑步机时代的崛起——机器的崛起。如果你还没有留意到这一崛起，那我可以担保这个时代真的已经来临。科技和创新前所未有地推动了跑步机健身，在这个大趋势中，我也意识到一个酝酿中的巨大问题，那就是大家对跑步机健身知识的匮乏。

正如在健康和健身领域经常出现的那样，所有的产品、想法和趋势都是出于对快速燃烧脂肪的迷恋。这正是我希望大家能拥有本书的原因所在。事实是，燃烧脂肪从不应该是跑步项目的核心目的，它仅仅是跑步健身的一个显著附带效果。如果你仅仅是基于燃烧脂肪设计出一个跑步机训练计划，那它就偏离了跑步这门科学的平衡原则，违背了跑步的精神实质。同时你创建了一个容易让人受伤、容易令人感到沮丧的环境，在这个环境下跑步，最终会断送你对跑步的热爱。关于跑步的一个不可否认的事实是，你会大量地燃烧脂肪，但前提是你必须以正确的方式跑步，无论你是在室外还是在室内跑步机上跑步。在跑步这门科学里，在漫长和复杂的跑步历史中，跑步机健身还是一个趋势，有关跑步机健身的理论和知识都很缺乏。我相信这是户外跑步一族从来不真正用跑步机跑步的主要原因。如果我参考户外跑步的有关知识专门为跑步机健身设计一套跑步方法，会有什么样的结果呢？结果就是一

种符合跑步运动的精神并且安全有效的跑步机健身方法就此诞生，这一方法的诞生依赖于跑步机所具有的舒适、高效以及高科技含量的特点。

在我的整个职业生涯里，我一直在执教跑步机健身，同时一直在创造更好的跑步方法，让跑者可以在跑步机上获得完美的跑步体验。作为本书的作者，我是一位名副其实的跑者，更重要的是，我本人对跑步机了如指掌。得益于本人多年的研究、测试和执教经验，我开发出了均衡间歇训练法（Balanced Interval Training Experience，简称 BITE）。这是我作为出色跑者 25 年经验的产物，是我对跑步这门科学持之以恒的渴求，是一种精心设计的跑步方法。均衡间歇训练法为间歇训练法提供了一种新的选择，这种方法可以保证在跑步机上跑步时受伤率最小，燃脂量最大，这是本方法的一大创新点。这种革命性的方法将跑步的科学性与跑步机独有的性能结合起来，帮助跑者进行安全、可靠、令人振奋且极其有效的训练。我想用这本书告诉你的是，喜欢上类似跑步一样经典、有效、自然的事物没有问题，但跑步方法多种多样，也要慎重选择。本书中提出的新跑步方法将跑步方面最好的科学研究成果与你自身与生俱来的跑步本能相结合，无论你是一位经验丰富的马拉松选手，还是一个初次尝试跑步的菜鸟，它都能够让你向达到和超过你的健身目标发起挑战。有了本书中的详细内容和精心安排的跑步机健身教程，关于跑步健身的一切都焕然一新。

你会发现，跑步与其他健身项目不同。我在全美各地举办过许多有关跑步的讲座和培训，我经常提醒大家一个非常重要的事实：如果让你除去有关健身的一切，所有的健身车、爬楼机、椭圆机、哑铃、跳绳，所有躺在你仓库某个盒子里的各种健身小玩意儿，所有你参加过的健身课程以及所有你学到的健身知识，到最后你唯一剩下的就是跑步。跑步是唯一的种子，整个健身的森林都是由这颗种子生长和发展出来的。经过了 250 万年，奔跑的基因已经根深蒂固地存在于我们人类的 DNA 中。行走和奔跑的能力使得我们人

类在自然界中无往不胜。我们对这种能力有深入的学习和了解，应该尝试把有关人类这种本能的知识从自然界转移到跑步机上来。正因为这样，我为城市跑步的新时代创造了一种方法，这种方法能够成功地搭建一座桥梁，将有关跑步机健身的知识传递给大家。

或许你喜欢在家里的跑步机上跑步，或许你即使去健身房也不会多看跑步机一眼，抑或你已经报名参加了跑步机健身课程，无论你是以上哪种情况，本书都将完全改变你对于跑步机跑步的看法。本书包含可以改变人生的跑步机健身教程、从未分享过的贴心提示和激励，你将会拥有一本真正意义上的只针对跑步机健身的好书。因为跑步本身是一件很个人的事情，具有很强烈的个人感情色彩，所以我不仅会告诉你如何跑步，还会告诉你为何要跑步。我会跟读者分享我在成为一名跑步教练的途中，所经历过的最大的成功和最惨的失败，分享我的一次次跌倒和爬起，分享我经历过的得与失。

这本书不仅会教你一种更好的跑步方法，它还会鼓舞你，并最终提醒你，在追求健美的道路上，跑步是你所拥有的最有经验、最真实、最忠诚的伙伴。不需要什么借口，不需要任何器械，更不需要捷径，现在就把尘封在地下室里的跑步机擦拭干净跑起来吧！在这本书的帮助下，你最终会发掘出自己最大的跑步潜能。作为人类历史上最伟大的发明之一，跑步机将帮助你实现这一目标。现在是时候开始聪明地跑步了，以最少的伤痛获得最多的燃脂。让我们重新回到跑步上来，深吸一口气，下定开始跑步健身的决心，激活你的身体，点燃你的激情吧！

目录

导　言　更多燃脂，更少伤病 …… 1

第一部分　掌握跑步机

第一章　均衡间歇训练法 …… 3
第二章　跑步机基础 …… 13
第三章　坡度——亦敌亦友 …… 23
第四章　速度——有一种快叫聪明 …… 33
第五章　持续时间——过长VS过短 …… 43
第六章　恢复——有时也挺难 …… 49
第七章　身姿——跑步机健身的致命错误 …… 57
第八章　伤病与极限 …… 65
第九章　努力争取！ …… 73

第二部分　跑步机健身

第十章　健身要点 …… 77
第十一章　三周完成强势启动 …… 81
第十二章　六周实现跑步革命 …… 121

附录A　饮食和健康 …… 207
附录B　跑步机健身答疑 …… 211
致　谢 …… 215

第一部分

掌握跑步机

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章

均衡间歇训练法

最好的跑步机训练法应该能以对身体最轻微的冲击，在最短的时间内产生最明显的训练效果。这是为跑步机训练新时代开出的完美配方。你听说过很多关于燃脂效果和快速锻炼的说法，但你必须在实现燃烧脂肪和快速锻炼的同时，能够在跑步和体能训练方面长久保持。所有这些你都可以通过下面我将要介绍的方法做到，不会对你的身体造成任何损伤。

本书提出首例专门为跑步机训练设计的系统性方法。这种方法抓住了关于跑步的最重要真理：跑步本身的内容和设计往往是最重要的，至于在哪里跑，用了什么高科技或者去了如何新潮的健身房，这些都无关紧要。

跑步质量是跑步机训练最重要的因素。灯光、音乐、麦克风里尖叫的教练、新潮 APP，所有这些都会使跑步机训练锦上添花，但永远不会比跑步本身的质量更有价值。把创造完美跑步体验作为唯一目标的跑步机训练法才是最有效、最令人折服的。本书中提到的均衡方案和指导集合是我所知道的能达到“完美跑”的最佳途径。它会使你成为一个更加强壮的跑者，会让你体

验最棒的脂肪燃烧，会为你的锻炼带来生机和意义，并且让你的身体付出的代价降至最小。就让其他人去关心那些无关紧要的方面吧，你关心的是将会伴随你一生的如何聪明跑步的问题。

由于以下四种原因，大家都在犹豫要不要在跑步机上跑步：

1. 不想花力气跑步。
2. 担心在跑步机上跑步对关节不好。
3. 在跑步机上感觉站不稳或者头晕。
4. 在跑步机上跑步太单调，感觉很无聊。

而另一方面，越来越多的人加入到跑步机跑步的行列，但是他们受到由跑步机跑步引起的伤病或平台期的折磨。在本书中，我们将会解决和消除这些担心，抛开原因不说，将要介绍给你的新跑步方法是一种秘方，它可以把你心中任何对跑步机训练的犹豫转变为兴奋，并且锻炼效果会好到令人难以置信。我曾经用同样的训练方法为社会名流、孕妇、职业运动员、八十多岁的老人以及二十多岁的田径运动明星们提供过训练指导。这种新方法并不要求你必须是一个跑步专家或者有经验的跑者，它可以改善你的身体状态、心理状态，最终，它会改变你的生活。

·什么是均衡间歇训练法·

均衡间歇训练法的原理是什么？均衡间歇训练法找到了短跑和长跑的最优中间地带。它的工作原理是以新给定的方式来挑战你的身体去使用跑

步机训练的四个基本要素：

1. 间歇：经过数学理论计算制订的具有完美强度变化的分组跑。

2. 配速：前所未有的均衡速度概念，用正确的速度以更安全有效的方式来加强其他要素。

3. 坡度：新的基于科学的尺度，在坡度与速度间的限定关系下，增加最适量的斜坡跑。

4. 恢复：关于间歇跑间歇内如何休息的全新观点。

通过使用一种少见的冲刺和耐力间歇的循环，均衡间歇训练法将会为你提供一种具有惊人效果的最综合性的跑步机健身方式——只要你愿意尝试并将其运用到跑步机健身中去。

均衡间歇训练法利用一种革命性的准则来制订更安全、更均衡、更易实现的健身方法，这种健身方法和其他的所有间歇性训练相比，可以以最少的冲击获得同样的脂肪燃烧量。这种更加全面的健身方法创造了许多关于跑步机健身的指南和认识，它们正在改变我们在跑步机上的跑步方式。这种健身方法是第一种且唯一一种系统地均衡了所有跑步原则的跑步机健身方法。这可以使跑者更加安全地享受挥汗如雨的快感。

相比其他方法，这种新的跑步方法最重要的区别并不在于运动量，而在于跑步过程中各方面均衡的程度。这是一种真正意义上的力挽狂澜的方法，就算是初级跑者也会惊叹这种健身方法所带来的显著效果。

基本上来说，有两种形式的跑步机健身：

1. 高强度间歇训练

2. 稳态有氧运动

当你知道这两种形式的跑步机跑步实际上都不是跑步方法的时候，你可能会很惊讶。但事实的确如此。它们是一种主要基于心率而制订的关于运动的健康和心血管普适概念。骑自行车、举重、游泳、跳绳等都有高强度间歇训练形式。正是由于这一点，我才发现了帮助跑步机使用者的最大机遇。我们需要基于跑步本身，为跑者制订一种实际的跑步计划。这种计划需要基于数十年的科学研究，多年的个人经验、观察、测试和跑步机教学，并将它们结合起来以制订出最有效的跑步机健身方式。为了能给大家带来这种理想的健身方式，我制订了这一新的训练方法。从本质上来说，它是一种专门针对跑步机健身的间歇训练模型。本方法集合了高强度间歇训练和稳态有氧运动中最有益的方面，具体是通过一种严格根据跑步自身具有的各种原则、指导和极限而制订的跑步方案来实现的，而这些原则、指导和极限目前没有出现在高强度间歇训练或稳态有氧运动这类宽泛的定义中，因此均衡间歇训练法应运而生。这种跑步训练法很聪明，很平顺，它游刃有余地在其他各种跑步机训练方法中保持自己的平衡。利用这种方法我创造出了一种名叫TreadFlow[①]的健身方案，创造出了一种将会是你经历过的安排最合理而且最有效的跑步机健身方案。

如果刚刚这些听起来很复杂的话，那接下来我将向你展示本方法与其他的跑步机健身方法相比有多么明显的不同。当你想要尝试本书中的训练方法时，或者当你想要参加最新的跑步机健身课程的时候，理解本方法与其他跑步机健身方法的不同就显得极为有用了。请记住一点，均衡间歇训练法不是用来跟其他跑步方法做比较的。本方法根植于科学研究和跑步常识，它的目的是来成就一位更加训练有素的跑者。就像我们生活中的所有事物所证明的

① 在本书中用 TreadFlow 这个术语来表示不同跑步训练方法各自独特的训练节奏。数学上的合理均衡和一连串的间歇训练创造出一种流（flow），也使得跑步健身的各个训练环节具有内在的合理强度。你或许不太懂每项训练中所包含的公式，但你的身体一定可以感觉到这种流的存在。——作者注

一样，知识才是我们所能拥有的最有力的工具。让我们从间歇训练说起。或许大家都想知道两个问题：与高强度间歇训练和稳态有氧运动这两种训练方法相比，均衡间歇训练法到底有哪些不同的地方？均衡间歇训练法如何在更短的时间内，以更小的身体负荷，通过更加有趣的方式帮助大家实现自己的健身目标？如果我们把间歇训练的强度分为 1~5 级，那么找到以上两个问题的答案就变得很容易。

高强度间歇训练（冲刺跑）

高强度间歇训练基于强间歇训练和快速的恢复，近些年来它已经成为一种最流行的减肥方法。高强度间歇这一观念在健身业界得到深远的传播。虽然我不否认这种高强度间歇方式用于减肥方面的有效性，但是每当看到高强度间歇被错误地应用在跑步训练方面时，我都会感到很揪心。如果你打算利用跑步机把自己变成一位更优秀的跑者，拥有更加健美的身材，更加强健的身体，那么一套均衡而又完善的跑步健身计划对你来说就显得非常必要，这可以确保你跑步健身的安全有效性和可持续性。

什么是跑步健身训练强度的 1~5 级呢？所谓 1 级就是感觉很轻松，像以 4mph[①] 慢跑那样。5 级就是以最大的身体负荷进行冲刺跑，速度在 9mph 以上。如果你跑步训练时一直保持在最高的第 5 级，这意味着你一刻不停地在你身体上施加了最大的冲击力。我敢保证如果你真的这么干，你会被累垮掉，更糟的结果是你将面临一些本可以避免的伤痛。

5+5=10

① 速度计量单位，表示英里 / 小时。1mph 约为 1.6 公里 / 小时。

需要全本请访问 www.ertongbook.com