



1

穿上跑鞋 向着足迹出发

为什么要跑步？是什么促使你穿上跑鞋，向着足迹出发？我们都需要一个理由。一些简单的动力——比如更好地健身和减肥——这让你出门一次、两次或者几周都没有问题。但是，要坚持一套训练方案，不论下雨、寒冷、疲倦甚至已经实现了最初的训练目标时，你仍然能够坚持下来，这需要的就不仅仅是简单的跑步动力，你还需要更多其他的动力。本章将为你介绍这些动力。首先，你会看到你不仅仅是在提高自己的心肺功能或者减掉几磅赘肉；你正在重新构造你体内的每一个细胞，以使其比之前更好；接下来，你会为每一次锻炼带来的生理和心理两方面机能的提高，从而使你终身受益；最后，你会发现成千上万的跑步者所发现的：一个良好的跑步计划是多么重要啊！





什么是跑步动力？

跑步动力是指每天让你按照计划进行训练的动力。没有一种动力适合所有跑步者。跑步动力不是一成不变的，它一直不断地发生着变化。大多数跑步者以某种动力奔向某一天，然后以另一种动力奔向那一天。今天，我们激励你翻开这本书；明天，本书中的内容也许就会激励你系紧跑鞋，开始一段短时间的散步或慢跑，或者进行十分钟的健身，或者准备一顿更健康的早餐。

对于更高级别的跑步者而言，通过阅读本书你会发现你曾忽视的某些训练方面——重新疏通你的神经系统、增大弹性回缩、增加心输出量——这可能会激发你在接下来的几周想尝试一些新的练习。

当你打开这本书的时候，说明你的跑步动力已经被激发了。从思考新的健身计划到将这一计划付诸实施，你迈出了这个门槛，这是最艰难的一步。既然你已迈出了这一步，那么你就已经踏上了塑造更棒的跑步身材之路。

老子曾经说过：“千里之行，始于足下”。当你主动打开这本书时，你的旅程就开始了，继续你的下一步吧！

跑步动力的具体来源是什么？

跑步动力的第一条规则是一次只进行一项锻炼。成功的跑步者都明白以下两点：

1. 开始跑步计划从来没有最佳时间，所以，除非你在开始任何类型的训练之前已为进行长期训练积聚了足够的动力，否则不要坐以待毙。
2. 你必须进行的唯一练习是下一项练习，所以，这才是你应该重视的动力来源。

今天，你不必具备实现你所有健身目标的动力、不必完成整个 12 周的训练计划，也不需

跑步新手指南



利用动力来刺激训练，但是不要只局限于动力刺激。太多的跑步者尝试通过艰苦训练、快速节食或者购买昂贵的器械来激发自己的热情。放慢速度吧，健身是一种生活方式，不是蛋白质奶昔。保持长久动力的最佳方法是稳步训练成功。提高动力不能抱有一劳永逸的态度。



要减掉十磅肉、跑 5000 米，或者挑战马拉松。你只需要完成今天的锻炼任务，明天的锻炼可以等明天再练。

同时，最大程度地理解长期计划的好处，是你每天源源不断的动力来源。巧妙而全面的训练计划所带来的好处是如此特别，以至于让准跑步者经常会感到震惊。毫不夸张地说，你不只是在塑造更棒的跑步身材，你还将塑造更好的你。

强健身体

每个跑步运动员都会听到委婉的警告：“你不怕把膝盖给毁掉吗？”不，我们不怕。因为跑步对我们的膝盖大有裨益——对身体的所有部位都有好处。2008年斯坦福大学进行的一项研究（该研究从1984年就跟踪528名跑步者和423名非跑步者）的合著者——詹姆斯·弗里斯博士说：“跑步可以改善你的血压”，“你不太可能会患上血栓和静脉曲张；骨骼会变得更强壮、密度更大从而可以治疗骨质疏松；可以防止臀部和脊椎骨折；韧带也会变得更大更强壮，韧带可以在人体活动时保护关节从而预防关节磨损；可以使肺变得更强壮；使我们的身体储备更大。”

斯坦福大学研究的其他结论包括：

- ▶ 跑步者很少会成为残疾。
- ▶ 跑步使老年性残疾的到来推迟将近二十年。
- ▶ 跑步者需要膝关节置换手术的概率是普通人的七分之一。
- ▶ 跑步者不太可能得癌症。
- ▶ 跑步者很少患有神经方面的疾病。
- ▶ 跑步不会增加髋部、背部或膝盖问题。

▶ 跑步者早死的概率是非跑步者的一半。

跑步不仅给我们的身体健康带来好处，它还会给我们的身体带来意想不到的积极转变。

减肥

有关报道称锻炼不会减肥，不要去相信它。每跑一英里大约燃烧100大卡热量——无论是慢跑、快跑，还是冲刺那一英里。通常，如果你燃烧的热量比你吃进去的多3,500大卡，那么，你的体重就会减少一磅（有关减肥的详情参见第23章）。但令我们惊讶的是：跑步带来的体重减少超过了通过卡路里计算所预测的体重减少。劳伦斯伯克利国家实验室2012年的一项研究将32,216名跑步者和15,237名行走者的减肥效果进行比较。六年多来，他们燃烧同样多的热量，但是，跑步者比行走者体重平均多降了90%。越来越轻、越来越瘦不是减肥给你带来的唯一好处，在你身体健康的其他方面无需改善的情况下，仅仅通过减肥就可以使你跑得更快。有关一些5000米和马拉松中减掉额外体重所耗费时间的示例，请参见表1.1。

缓解压力

据说压力是可以消除的。但是，在压力消除之前，它会造成许多额外伤害。压力会使免疫力下降、血压升高、血糖严重失衡，增加炎症、减慢愈合过程、减少骨密度、减少肌肉并且增加脂肪。因此，当我们谈论“缓解压力”时，我们不只是在谈论减少焦虑，我们谈论的是全身保护计划。将压力看作你身体中的白蚁，将跑步看作杀虫剂。此外，跑步能增加内啡呔、改善睡眠状况，并且你可以在跑步时安静地反省及深思。



表格 1.1 减肥对赛跑中所用时间的影响

初始体重	初始5公里所用时间: 15:00			初始马拉松所用时间: 2:30:00		
(磅)	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅
120	14:33	14:01	—	2:25:26	2:20:15	—
160	14:41	14:17	13:31	2:26:46	2:22:49	2:15:14
200	14:45	14:26	13:49	2:27:34	2:24:23	2:18:13
240*	14:49	14:33	14:01	2:28:07	2:25:26	2:20:15
280*	14:51	14:37	14:10	2:28:30	2:26:12	2:21:43
初始体重	初始5公里所用时间: 20:00			初始马拉松所用时间: 3:15:00		
(磅)	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅
120	19:24	18:42	—	3:09:04	3:02:19	—
160	19:34	19:03	18:02	3:10:48	3:05:40	2:55:48
200	19:41	19:15	18:26	3:11:51	3:07:42	2:59:41
240	19:45	19:24	18:42	3:12:32	3:09:04	3:02:19
280	19:48	19:30	18:54	3:13:03	3:10:03	3:04:13
初始体重	初始5公里所用时间: 25:00			初始马拉松所用时间: 4:00:00		
(磅)	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅
120	24:14	23:22	—	3:52:42	3:44:23	—
160	24:28	23:48	22:32	3:54:50	3:48:31	3:36:23
200	24:36	24:04	23:02	3:56:07	3:51:00	3:41:09
240	24:41	24:14	23:22	3:56:58	3:52:42	3:44:23
280	24:45	24:22	23:37	3:57:35	3:53:55	3:46:44
初始体重	初始5公里所用时间: 30:00			初始马拉松所用时间: 4:45:00		
(磅)	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅
120	29:05	28:03	—	4:36:20	4:26:28	—
160	29:21	28:34	27:03	4:38:52	4:31:21	4:16:57
200	29:31	28:53	27:39	4:40:23	4:34:20	4:22:37
240	29:37	29:05	28:03	4:41:24	4:36:20	4:26:28
280	29:42	29:14	28:21	4:42:08	4:37:46	4:29:15
初始体重	初始5公里所用时间: 35:00			初始马拉松所用时间: 5:30:00		
(磅)	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅	- 5 磅	- 10 磅	- 20 磅
120	33:56	32:43	—	5:19:58	5:08:32	—
160	34:15	33:19	31:33	5:22:53	5:14:12	4:57:31
200	34:26	33:41	32:15	5:24:39	5:17:39	5:04:05
240	34:34	33:56	32:43	5:25:50	5:19:58	5:08:32
280	34:39	34:07	33:04	5:26:41	5:21:38	5:11:46

该表提供了健康减肥训练对应的比赛成绩改进典型特征(见第23章)。例如,一名5,000米比赛成绩为15:00、体重为120磅的跑步运动员,在减了5磅之后预计可以跑到14:33。注:作者在创建本表中的数据时,使用的是美国运动医学学院的最大摄氧量计算公式。

6 为什么跑步? 怎样为科学跑步做好准备?



增长智慧

跑步会刺激大脑。乔治亚大学2003年进行的一项研究报告总结说，次最大有氧运动（比如轻松长跑）可以提高人类处理信息的能力；加州大学洛杉矶分校2014年的一项研究表明，坚持锻炼有助于大脑的神经功能再生；此外，一篇来自巴塞罗那生物医学研究所2011年的论文发现，有氧运动可以预防神经变性；瑞典2005年的一项研究将跑步与海马体中细胞生长的增加联系起来，海马体对提高记忆力和治疗抑郁症有很大作用；维也纳医科大学于2010年进行的一项研究发现，对于退休的跑步者，耐久跑有助于维持其认知能力。显然，你选择通过跑步进行锻炼很明智，跑步会使你变得更聪明。

延缓骨骼肌重量的减少

到了25岁，男人和女人便开始以每年高达1%的速度减少骨骼肌重量（骨骼肌是移动身体的肌肉，比如二头肌、腹肌和腿筋）。而且减少的速度会越来越快。并且，一个肌肉细胞一旦消失了，就会永远地消失。除非人工干预，否则等到你七十岁的时候，骨骼肌重量将减少40%之多。适当的训练可以彻底削弱这些损耗。

认识新朋友

单单在美国就有成千上万跑步俱乐部和数百万跑步俱乐部成员，而且还不包括数十万当地训练组——即一周参加一两次运动和社交活动的男女小型聚会。跑步就是这样一张邀请函，让你加入一个现存的最健康、最友好、包含同龄人最多的组织。

亲近大自然

美国有600多万名跑步运动员定期参加山径越野跑。

山径越野跑不但可以减少对下肢的冲击力，还给你亲近大自然的机会，当你暂时逃离现实、进入一个更简单的世界时，你不受束缚的本能就会被释放出来。

比赛

2012年，美国公路赛中有超过1,500万名选手完成了比赛。比赛是大多数跑步者关注的一个焦点。不论你的目标是完成一段距离比赛，还是为了跑赢其他对手，比赛目标都是运动员漫长训练日程中的一部分。

慈善

一些跑步运动员发现，为慈善事业而跑步是他们进行训练投资的奖励回报。

慈善跑步每年能筹集将近20亿美元善款，其中美国癌症学会的“生命接力”本身就可以筹集四亿多美元。

食物

耐力运动员可以吃他们想吃的任何食物，这种观点是错误的。大多数耐力项目运动员都很瘦，因为他们注意自己的饮食。但是，只要坚持训练，你就可以沉浸在偶尔的纯素食和高热量的喜悦之中，而不必担心它会对你的腰部、髋部或者大腿产生影响。



这一定很有乐趣

在讨论跑步者开始训练计划的充足理由时，我们不要忘记决定跑步者能否坚持训练的两个最重要的因素：

- ▶ 乐趣
- ▶ 结果

太多的跑步者已经忘记，或者他们从未认识到训练应该很有趣。如果没有乐趣，你就会放弃训练。在讨论“在将近四十年之久的斯坦福大学研究中，长期锻炼的跑步者是如何保持他们的跑步热情的”这一问题时，弗里斯博士说，“这一定很有乐趣”，“你必须在今天或者第二天锻炼中做出努力；你必须真正享受跑步；如果你想进行交叉训练或其他训练的话，如果你觉得有意思就大胆去做。跑步不是一种自讨苦吃的锻炼计划。”

所以，你如何保持对它乐此不疲的乐趣？
让我们看一看以下十种方法：

1. 与朋友们一起跑步。
2. 加入跑步俱乐部。
3. 改变训练要素。
4. 交叉训练。
5. 如果你需要休息，那么可以换一种运动方式（比如骑自行车）。
6. 确立训练目标，并为此而训练。
7. 在当地举行的比赛中，做一名志愿者。
8. 自愿指导小孩子、中小学生或高中跑步者。

9. 坚持记录跑步日志。

10. 最重要的是，保持你的训练量并控制训练强度。

跑步训练和“保持乐趣”一起，能从根本上提高你的成绩。结果统计显示：当你训练到某种程度时——希望越早越好——你就变得身材更好、速度更快、更强壮、更有弹力、更瘦、更健康、更快乐。

从长远来看，乐趣和结果相结合，使你在跑步中保持不竭的动力。

当你完成了目标并且获得了一种奇妙的感受时，很可能你就会选择继续前行。



2

回望跑步历史 感受跑步魅力

跑步是人类所知的最古老的一项运动（如

果不算我们为了得到异性的拥抱而大打出手）。人类明显优于地球上大多数物种的体育活动不多，耐力跑算其中之一。实际上，在我们这些双足动物之中，只有鸵鸟才能跑出更快的马拉松——45分钟，而我们人类的最好成绩是两小时。四足比赛则被限制在雪橇犬、骆驼和叉角羚等这些动物之中。一些研究人员甚至认为耐力跑推动了人类的进化，四百万年前，南方古猿光脚走出非洲森林，走进热带稀树草原，他们渴望与灌木、蚂蚁和白蚁等进行一场大的比赛来补充食物。坦白说，虽然我们对长跑的掌握让人钦佩，但这一技能并不是天生就有的。竞走可以追溯到古埃及，但，大多数人类比赛成绩的提升却发生在过去的数百年中。



跑步新手指南

了解自己的跑步历史。几乎每一个跑步速成锻炼方案都基于这一前提——这一锻炼方法以前从来没有见过。当然，这些方案几乎千篇一律、毫无新意。跑步历史可以在以下方面为我们提供指导：哪些训练方法是新的、哪些是旧的，哪些起作用、哪些不起作用。

这是有原因的。几个世纪来，行走和慢跑一直是跑步者训练的重头戏。直到 20 世纪，科学家把目光投向跑步生理学，他们这一发现永远地改变了运动。

了解跑步的发展史是理解本书训练方法的关键，因为它能使我们了解到，把我们与其他物种区分开来的不是人类进化，而是我们创新的技能。虽然我们生来就会跑，但我们并不是生来就跑得好。我们已经学习了如何才能跑得好。

什么是跑步历史？

跑步历史包括三个要素：

- ▶ 进化
- ▶ 创新
- ▶ 刺激

毫无疑问，人类进化产生的适应性使它们喜欢上了耐力跑（接下来我们将研究一些重要的适应性）。但是，这并不是说这些适应性创造了一种统一的都适合长跑的物种。人类中的大多数都是个子太高、肌肉太多、又矮又胖、身材魁梧、太胖，假使没有良好的指导以及大

量训练，这些人想在马拉松方面取得好成绩简直不大可能。

这个时候创新就开始发挥作用了。竞技性跑步可以追溯到公元前 3800 年，而大多数比赛成绩提高则发生在近代。20 世纪以来，一英里赛跑和马拉松的世界记录分别惊人地下滑了 20% 和 30%。进化没有带来成绩的提高，但是训练创新带来了，大多数的创新训练都可以在本书中找到，且可以应用到你的锻炼中。

最后，如果没有鼓舞人心的比赛成绩，跑步者就不会有足够的兴趣来编写自己的跑步历史。如果菲迪皮茨在马拉松战争中没有携带着波斯人被希腊人击败的消息跑到累死，还会有人跑马拉松吗？如果罗杰·班尼斯特在 1954 年打破了“四分钟一英里”的记录，还会有 1,300 多名跑步者前仆后继吗？没有刺激，就不会有奥林匹克运动会、波士顿马拉松赛或者地区 5,000 米赛。相反，现在光美国就有五千万跑步者，2012 年，他们中有 50 万人完成了菲迪皮茨所没有完成的事情：他们赢得了马拉松比赛。

10 为什么跑步？怎样为科学跑步做好准备？



训练讨论

“跑步时尚”

寻求捷径是人类的本性。为什么跑步者应该不同？如果说，有一种方法使你无需进行辛苦的训练就可以跑得更好，那么我们会尝试一下。下面十条跑步时尚是过去很流行或者仍然很流行的捷径。另外，有些时尚可以成为一个好的训练计划的一部分，但是单靠它们不能实现你的目标。

- 1. LSD（长距离慢跑）：**1969年，《跑者世界》前主编乔·亨德森提出“长距离慢跑”一词，其目的是宣传以可以进行谈话的速度来进行高里程跑这一跑步方法，该跑步方法可以减轻传统训练中的“疼、折磨和极度痛苦”。平平的比赛成绩很快就让你意识到LSD会使你成为一名“长距离慢跑者”。
- 2. 赤足跑和极简主义跑：**克里斯多福·麦杜格2009年所著作品《生而为跑》，使极简主义跑鞋和赤足首次成为21世纪伟大的跑步时尚。然而，2013年，有证据表明极简主义跑会使伤痛持续或者增加，这使得跑步经济衰退从而导致极简主义跑鞋市场份额下滑30%。
- 3. Tabata间歇训练法：**HIIT（高强度间歇训练）的极端版本，该方法要求先重复进行短而竭尽全力的训练，两次训练之间休息更短的时间（参见145页）。倡导者主张这种训练方法可以提高最大摄氧量。几十年来，经验丰富的跑步者把该类型的间歇训练作为“速度训练”——训练六个星期比赛成绩就会迅速提高，然后，成绩会以同等速度快速下降。
- 4. 核心训练：**21世纪的另一个妙招儿。核心训练通过人体核心部位（腹部、骨盆、后腰和其他非肢肌群）的稳定，保证更好的跑步成绩。当然，核心部位的最佳训练方法是——并且一直是——跑步（达到每英里一千次）。一些肌肉核心训练也很重要。但是，应适可而止，过犹不及。
- 5. 姿势跑法和气式跑法：**姿势跑法讲授一些跨步技巧，使其能组合成一系列完美的跑步“姿势”。气式跑法注重核心力量、姿势、放松、中脚掌着地和利用重力方面的训练。这两种技术降低了跑步经济性（见第27页）。
- 6. 低里程、高强度：**1500米赛两次奥运会冠军得主塞巴斯蒂安·柯伊的成功便得益于此。柯伊声称力量训练（而不是高里程训练）才是他成功的关键。之后我们才了解到，柯伊的里程表不包括热身运动、放松训练或慢跑。其实际里程表估值范围为每周70到100英里。换句话说，他还是高里程训练。



训练讨论

7. **冰浴：**爱德温·摩西在国际400米栏比赛中连胜122场，在1976年和1984年两届奥运会上赢得金牌。当摩西推荐一天洗三次冰浴来降低炎症后，掀起了长达30年之久的洗冰浴的热潮。不幸的是，运动后炎症的减少使得身体恢复减慢并限制体能。
8. **碳水化合物负荷：**碳水化合物负荷对超过90分钟的赛跑来说意义重大，在90分钟左右，人体糖原（储存碳水化合物）运行效率较低。但是，运动员认为，碳水化合物负荷对马拉松赛有好处，对5公里甚至是1500米肯定也有好处。当然，短跑前吃太多意大利面仅仅意味着你携带的重量会增加——并且可能会减缓你的速度。
9. **通气鼻贴：**这些分散在鼻孔里的小夹板，有望在运动时减轻呼吸道阻塞。现在存在两个问题：第一，运动时人类用嘴呼吸；第二，吸入更多的空气没有影响比赛成绩——你已经吸入足够的空气。问题在于从空气中提取氧气，通过血液将它运送给肌肉，将其转化为能量。
10. **裸奔：**这不是一种提高比赛成绩的时尚，但它的确曾是一种时尚！1973年，跑步者和非跑步者集体决定一起去裸奔。术语“裸奔”因马里兰大学533名大学生裸跑而得名。1974年，雷·史蒂文斯的歌曲“裸奔人”发行五百万张，连续三周荣登最热一百首歌曲排行榜首位。

其他时尚时刻：踝部负重、运动控制鞋、DMSO（二甲亚砜）、按摩、盐片、倒退跑，间隔之间屏住呼吸，还有更多。有人曾提出，跑步本身就是一种时尚——这是300万年来唯一一种强大的跑步时尚。

跑步演化

大约400万年前，进化树中我们的祖先（南方古猿）从树上爬下来，开始用后肢直立行走。他们从树上爬下来的原因至今不得而知。数百万年后，能人和直立人在进化中形成的一些特征，使它们行走时速度加快，进而演变成慢跑。哈佛大学人类进化生物学教授丹尼尔·E·利伯

曼和犹他大学的生物学家丹尼斯·M·布兰布尔于2004年进行的一项研究，确认了它们所具备的这些特征和优势，包括：

- ▶ **更好的肌腱：**通过像弹簧一样起作用来减少能量需求
- ▶ **足弓：**像弹簧一样吸收和释放能量
- ▶ **更长的步距：**提高速度



- ▶ **更大的屁股：**在运动中固定运动短裤
- ▶ **更好的肩膀、手臂和转髋：**跑步时可以使身体平衡运动
- ▶ **更多的汗水：**通过汗液的蒸发增加散热
- ▶ **更少的体毛：**提高对流速度（身体中热量的散发）

利伯曼和布兰布尔总结说：“人类通过行走和跑步而进化为长途旅行者是很合理的。”

这一说法也许是真的。但是，威斯康星大学的动物学家凯伦·L·斯托伊德尔、西雅图太平洋大学的生物学家麦迪逊和卡拉·M·沃尔·舍夫勒于2008年进行的一项研究，试图找出制约我们的长跑前辈们运动速度的因素。他们推断，也许人类被局限在与慢跑的浪潮结合在一起的长期行走之中了。此推断回避了这一问题：行走兼慢跑者为何能成为地球上马拉松赛速度第五快的物种？

跑步创新

如果你想感受跑步比赛成绩在近代历史中的提高速度有多快，只要看看一英里赛跑成绩就全知晓了。1855年，英国的查尔斯·韦斯特豪尔以4:28的成绩第一次赢得官方一英里赛跑的世界冠军。九十九年后，英国的罗杰·班尼斯特跑出3:59.4的成绩，创下四分钟以内的纪录。之后的35年，摩洛哥的希查姆·艾尔·奎罗伊以3:43.12的成绩刷新当前世界纪录。一英里赛跑不是记录骤然下降的唯一距离赛跑。从1900年开始，男子5,000米世界纪录已从15:29.8降到12:37.35。马拉松女子世界纪录从1908年的2:55:18降到现在的2:03:23。虽

然女子世界纪录急剧下降，但是，对女性参加奥运会的限制直到20世纪后期才得以解除。

那么，我们如何才能跑得更快呢？

不能像1900年之前的跑步者那样没有训练运动量、或者只练习短跑、或者赤足跑、或者什么样的食物都吃。这样做，并不是因为结果不重要。在古埃及的赫卜·塞德节上，法老在仪式界碑周围参加赛跑，以此证明他的身体很健康，可以继续执政。在古希腊，奥林匹克斯塔德（最初的奥运会中的一种赛跑，大约有200米）的胜利者在下一届奥运会之前整个四年时间里，人们都会记住他的名字。在17世纪的英格兰，贵族们在马夫的赛跑上下了很大赌注。从法老时期赛跑结果就很重了，但是现在，高中的优秀跑步者从一百年以前就已经开始经常打破世界纪录！

如果你正在寻求一个解释，只要看一看20世纪的运动生理学及其方法就行了。就在这一个世纪里，一系列的训练创新把我们这个物种从单调乏味的哺乳动物转变为具有双足、能进行耐力跑的机器。

阿奇博尔德·维维安·希尔、乳酸和最大有氧跑

阿奇博尔德·维维安·希尔是一名跑步者出身的生理学家，他于20世纪早期进行的实验预示着有氧和无氧训练时代的来临。

希尔在其实验中把乳酸和无氧能量生产联系在一起，展示了最大摄氧量在提高成绩方面的重要性。并且证明，运动员不仅能承受比我们预想中更多的训练压力，他们还可以通过这些压力成长起来。

回望跑步历史，感受跑步魅力

全民跑步 跑步者的全身健身计划



帕沃·鲁米、匀速跑和阶梯式训练

1920年，“飞翔的芬兰人”帕沃·鲁米在国际赛跑比赛中爆发。他最终打破了22项世界纪录（从1500米到20公里），并赢得九枚奥运会金牌，在赛跑中连续121次蝉联冠军。鲁米凭直觉感觉到匀速跑会给赛跑带来的好处，因此，在训练和赛跑期间他会携带一块秒表以保持速度。此外，他还进行“阶梯式训练”，在该训练中练习各种距离的赛跑比赛（包括短跑），两种练习中间他会休息一段时间。

格斯塔·霍尔默和法特雷克跑

在20世纪30年代，格斯塔·霍尔默在一个称为“法特莱克跑”（或“速度展示”）的训练中将非结构的爆发力和短跑与低强度连续跑混在一起。法特雷克跑强调训练的需氧因素和厌氧因素。作为瑞典越野赛队教练，在20世纪20年代，霍尔默发明了这种新的训练方法。

沃尔德马尔·盖希勒、汉斯·雷恩德尔和间歇训练法

20世纪30年代末，受心脏病专家汉斯·雷恩德尔的影响，德国教练沃尔德马尔·盖希勒发明了一种让短跑与休息交替重复多次（设计成把心率提高到每分钟180次）的训练方法。在休息间隔中，静脉血反流，流入心脏的心室从而使心脏里的压力瞬间增加。为期三周的关于三千个课题的实验，使得心脏容量平均增加20%，心输出量（心脏泵血量）也相应有所增加。间隔训练瞬间导致了400米和800米世界纪录的大幅下降。几十年来，埃米尔·扎托贝克（400米中进行多达60次的重复训练）和米哈伊·伊格劳艾（提出多套强度训练与短暂休息重复间歇训练法）使用不同的间歇训练法创造了世界纪录，并且成为世界纪录保持者。

阿瑟·利迪亚德和训练周期

阿瑟·利迪亚德进行了一项著名的“一个人的实验”，该试验中，他把自己作为豚鼠，在一个强调有氧的“基础训练”和阶段性的训练系统中进行试验。训练周期将训练划分为几个阶段：所有运动员每周跑100英里的基础训练阶段；力量训练阶段（丘陵）；为期四周的厌氧训练阶段；比赛阶段。利迪亚德指导的新西兰运动员是20世纪60年代和70年代赛跑的主导力量。

比尔·鲍尔曼和大小运动量交替训练法

“以原始生物为例，任何一种虚弱的、可怜的生物，拎起它，让它跳或跑，然后让它休息一下。会发生什么？小小的奇迹：它的状态会变好，”比尔·鲍尔曼说，肯尼·摩尔的著作《鲍尔曼和俄勒冈人》中这样引用，“施压，恢复，提高。你会认为连傻子都能做到。”有了他的“强—弱”训练方法，鲍尔曼指导了31名奥运会运动员和24名美国大学生体育协会冠军，四次蝉联美国大学生体育协会田径锦标赛冠军，并将慢跑引入美国。他也手工制作跑鞋，与耐克的创始人菲尔·耐特一起从事销售。

杰克·丹尼尔斯和节奏训练

杰克·丹尼尔斯并不是节奏跑的发明者，但他却写了一本关于节奏跑的书——或者至少该书使节奏跑得以流行。“丹尼尔跑步公式”（1998）认为“临界（T）步速”会使乳酸盐提高到其临界值。

他在“舒适地努力”训练方面建议采用节奏跑和巡航间隔训练法（的确是杰克·丹尼尔斯提出了“巡航间歇”训练法，尽管这是一个从迪克·鲍尔所倡导的游泳训练中借用的名字），这样可以维持大约一个小时的步速。



激励

创新训练法的突破使更优秀的成绩成为可能。但是，是激励使得大批渴望分享这些创新成果的年轻跑步者加入到跑步这支大军中来。像努尔米、扎托贝克、班尼斯特、澳大利亚的罗恩·克拉克、新西兰的皮特·斯奈尔、埃塞俄比亚的阿比比·比基拉、肯尼亚的基普·盖洛以及美国的吉姆·莱文，这些跑步者的影响力和明星力量确保世界各个角落在未来都不乏优秀的人才。

当弗兰克·肖特赢得1972年慕尼黑奥运会马拉松比赛时，跑步开始流行，从一个小众活动发展成为一项有成千上万名选手参加的体育运动，人人都渴望健身，这在人类历史上是

从未有过的。1984年，琼·贝罗蒂在奥运会首届女子马拉松比赛中的胜利，完成了女性在耐力跑方面享有平等权的积极探索，这使得她们走出阴影的时间早了二十年。1967年，随着凯瑟琳·斯威策在波士顿首次官方女子马拉松赛中完成比赛，她宣告了女性不会在健身革命中落后。虽然激励不会使我们大家都成为奥运会选手，但只要你愿意以史为鉴，并信奉人类进化史以及创新能释放潜能，你就可以成为更好的跑步者。更好的跑步不是臆想，不是耍花招，不是一种时尚或者跑步速成方案。借用西尔·艾萨克·牛顿的一句名言，更好的跑步是一个“站在巨人的肩膀上”的问题。通往人类耐力的成功之路已经铺平。现在你所要做的，就是跑起来。