

轻松奔跑： 无伤跑步指南



作者 _ 肯尼亚玲

知乎 | 一小时
HOUR : 217

目录

[关于我们](#)

[「一小时」电子书出版序](#)

[第一章 找到适合自己的速度](#)

[1.1 任性跑步 vs 科学跑步](#)

[1.2 慢跑是跑者的基础功课](#)

[1.3 用心率来定义强度](#)

[第二章 跑量是关键因素：应该执着于「跑得多」吗？](#)

[2.1 不应该执着于 PK 跑量](#)

[2.2 「适量」与「持续」的跑量原则](#)

[2.3 你并不需要每天都跑](#)

[第三章 跑得优美，方可事半功倍](#)

[3.1 「前掌」「后跟」「全掌」跑法的概念](#)

[3.2 了解正确的落地方式](#)

[第四章 挑选一双合适的跑鞋](#)

[4.1 我的跑鞋是最贵的](#)

[4.2 初阶跑者应该入手「竞技跑鞋」吗？](#)

[4.3 一双合适跑鞋的挑选标准](#)

[第五章 没有伤痛才会持续进步](#)

[5.1 跑步并非必然会受伤](#)

[5.2 认清运动伤痛的本质](#)

[5.3 当你遇到了运动伤痛](#)

[5.4 避免伤痛才是更重要的事](#)

[第六章 用好跑步机这个训练工具](#)

[用好跑步机这个训练工具](#)

[6.1 跑步机和路跑有什么差别吗？](#)

[6.2 如何用跑步机来训练？](#)

[第七章 这样跑可以有效减脂](#)

[7.1 有氧运动的减脂效果解析](#)

[有氧运动的减脂效果解析](#)

[7.2 有效减脂，需要用「心」](#)

[7.3 快跑也可以减脂](#)

[第八章 期待你的第一场马拉松比赛](#)

[8.1 第一位完成马拉松的女性运动员](#)

-

8.2 第一次参加波士顿马拉松的体验

作者说

关于我们

《轻松奔跑：无伤跑步指南》/ 肯尼亚玲

出品人 周源
策划编辑 刘佩
设计 MOOTH
校对 郭慧红

联系我们 publish@zhihu.com

本电子书版权为北京智者天下科技有限公司所有，未经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译或节录本书内容。

ZHI-BN:8-0213-0000190422-1
DNA-BN: ECFD-N000000670188
最后修订：2019 年 04 月 22 日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司
浙江 杭州 体育场路 347 号
互联网出版许可证：新出网证（浙）字 10 号
电子邮箱：cb@bookdna.cn
网址：www.bookdna.cn
本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

Zhejiang Publishing United Group Media CO., LTD, 2013

No.347 Tiyyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.
service@bookdna.net
www.bookdna.net

「一小时」电子书出版序

知乎创始人 周源

感谢你阅读知乎推出的「一小时」系列电子书。

「一小时」系列是什么？

这是一系列短小精炼的电子书。我们邀请了知乎各专业领域的知友在书中分享他们的知识、经验和见解。如果你足够认真，便可以在一个小时内读完一本书。

这里既有日常经济分析，也有人文历史，既有职场经验，也有生活中的科学。这些作者，都是我们精心为你寻找，在各个领域拥有独到见解的专业人士。而我们出版的每一本书，都会解释一个问题，分享一种思路，展开一个视角。

地铁上，入睡前，在这些细碎的时间里，挤出一小时的时间，静下心，读下去。

你很忙，但知识不慌张。

愿你从「一小时」开始，对这个世界，又多了一分认识。

第一章 找到适合自己的速度

1.1 任性跑步 vs 科学跑步

全民跑步，全民马拉松，在这样的热潮下，跑步正在成为一项大众化的运动项目，但是，「科学跑步」依然是一件小众的事。

何出此言？

有氧代谢、乳酸阈值、最大摄氧量、心率区间、触地时间、垂直振幅.....这些跑步相关的概念，你是否听说过？是否能说出它们的具体含义？

或许你会说，我就是个普通的跑步爱好者，我只管跑跑跑就可以了，要懂那么多干吗！

对哦，假如你是这么认为的，我想请问，你为何会被膝盖痛、足底痛等伤痛所困扰，无法继续你所热爱的跑步？你为何会因为天天跑体重却不见减少而沮丧？你又为何明明很努力地训练了，马拉松成绩却一直无法超越「个人最好成绩」？

你看，这就是任性跑步与科学跑步之间的差别。

那些所谓的专业名词不重要，它们只不过是科学跑步的冰山一角罢了，重要的是背后支撑着它们的科学训练思想。

所以，抱着「天生就会跑」「跑步哪需要学习」「跑量为王」「我跑了应该就会瘦吧」「马拉松拼的是意志力」这些任性想法的你，千万小心南辕北辙，在伤痛面前败北。

那么，什么才叫作「科学跑步」呢？

科学跑步最基本的要素是有明确的训练目标、方法得当、强度适中、有跑前的系统计划和跑后的训练记录。

这就意味着，你得想清楚自己为什么跑步，得知道怎么做是对的，并且计划好自己未来一段时间里会如何跑。

只有这样，你的伤痛风险才是可控的，你的每一次跑步才不会因为方法错误或任性瞎跑，而偏离你的目标。

跑步的天敌是伤痛。

作为跑者，无论你只是想出汗、保持健康，或者是为了更好的身材，又或者是想要通过马拉松比赛来证明自己，这些目标都是为了让自己的变得更好，你绝对不会想要遭遇伤痛。

但可惜的是，伤痛往往来得猝不及防，让你措手不及。

真的是这样吗？

跑步的效果是累积的，伤痛同样也是累积出来的。

当你用孱弱的肌肉、错误的跑姿，每天跑跑跑，甚至还在增加跑量、提高速度，伤痛在看不见的地方暗暗累积，迟早会爆发。而没有提前规划的任性跑步，更是让自己随时暴露在伤痛的风险之下。

1.2 慢跑是跑者的基础功课

在首次迈开双腿踏上跑场的时候，你一定不由自主地想测一下自己到底可以跑多快。

要回答这个关于跑速的问题，首先，你需要知道自己应该跑多快。这个速度，由你的个人体能水平、跑步目的所决定。

假如你是一个常年不运动的人，想为了身体健康而开始跑步，又或者你是一位已经爱上跑步的跑者，想要参加马拉松比赛，你每次都铆起劲儿拼命冲 800 米，然后就累得歇菜，这种训练方法肯定是错的。

短跑是以无氧代谢为主的运动，对心肺的刺激大，对肌肉伸缩的要求高，代谢产生的乳酸多，跑步小白只会体会到跑步的痛苦，气喘吁吁，腿沉迈不动，挫败感强。

事实上，这种强度对于日常健康跑者、马拉松跑者来讲，并不是首要的训练内容。

长跑以有氧代谢为主，需要具备较强的有氧基础，你就算天天练无氧练到爆，也没法跑完全马啊！

所以，明确你的跑步目标和体能水平，跑步速度宁慢勿快，切忌好高骛远。

对于健康跑者和马拉松跑者来说，慢跑应该是主要功课，是打好有氧基础的非常重要的训练内容。

对于一位跑步新手来讲，建议从走、跑结合开始，快走为主，中间加一些慢跑。如果是体重超重的朋友，建议快走即可，不必加入慢跑，快走也同样可以消耗脂肪。

从体感上判断，快走就是比平时走路速度更快一些，觉得微喘，需要深呼吸，速度大约为 10 分/公里；慢跑则是呼吸较为顺畅，能与旁边的人对话，不会感到腿部肌肉酸胀，你会感觉「仿佛可以一直这样跑下去」，速度为 6~8 分/公里。

随着训练次数的增加，你会觉得体力越来越好，这时你就可以循序渐进地增加慢跑的时间，缩短快走的时间，直到能完整地慢跑完一次，你会感觉到无比的成就感。

但在此之前，请切记：保持耐心，不要盲目加速，让这个进步的过程尽量拉长一些。

对于一位马拉松跑者来讲，同样的，轻松慢跑，包括长距离慢跑，也应该是你最重要的训练内容。

如果你是一位跑马新手，或许你听说过「亚索 800」「间歇跑」等听起来很高级的训练方法，但假如你以为慢跑很 low，那么你就大错特错了。

对于跑马新手来讲，不需要跑剧烈的间歇跑，只是慢跑，就足够让你的跑步能力获得大幅提升。而且，这种提升是基础很扎实的，不会轻易退步，并且不易受伤。

如果你是一位资深的马拉松跑者，或许已经跑了数年的慢跑，马拉松成绩也不错。此时，如果你想要跑得更好，就需要变换训练内容，跑间歇跑，到更快的配速区间去磨炼自己，让最大摄氧量进一步提升，这样成绩才能有提高。

所以，你每次的跑步速度需要依据训练目的来定。如果今天是放松跑，就应该跑 E（Easy，轻松）心率区间；如果今天想练最大摄氧量，就应该跑 I（Interval，间歇）配速。不同的配速、不同的心率区间，决定了你的训练效果。

1.3 用心率来定义强度

我们都知道慢跑好，但我们怎么知道自己跑得是不是够慢呢？什么时候应该加速、什么时候应该减速呢？这样的速度跑下去会有什么样的训练效果呢？

所以，我们还需要对速度进行定义。

而以上那些问题的答案，其实并不在「速度」里，而在你的「心率」里。

同样的速度，对于不同的人而言，意味着不同的训练强度。即使对于同一个人而言，在不同的天气、不同的身体状态下，跑同样的速度，也意味着不同的训练强度。

所以，按照「速度」指标来跑，是很不精确的，甚至可能与你预期的效果适得其反，这也是很多人跑了却瘦不下来，或是越跑越累，难以坚持，或是明明辛苦训练了马拉松却难以突破 PB（Personal Best，个人最佳纪录）的原因。

你能跑多快，你应该跑多快，由你的心率说了算，而不是由你的肌肉 or 大脑来决定，很多时候，并不是你想跑多快就能跑多快。

1. 心率与跑步的关系

简单来讲，心率就是你每分钟的心跳数，它反映了你活动的剧烈程度。

当你跑 800 米测试时，是不是感觉心快跳到嗓子眼了？但我打赌你平时走路时，肯定是感觉不到心跳存在的。活动强度越大，心跳也越快，这道理很好理解。

心率是一个被动数值，它反映出你目前身体对血液需求量的大小。当你

跑得更快时，你会大口呼吸，肌肉收缩剧烈，此时身体需要更大的供血量来输送氧气和运走代谢副产物，于是你的心率就会升高。

可想而知，随着速度加快，当心率爬升到顶点时，也就达到你身体所能负荷的最大训练强度了。换句话说，此时是你能跑出的最快速度，你会感觉自己的心脏就快要爆掉了，必须马上停下。

因此，当你跑步时，配速只是一个表面数值，心率是反映你费力程度的真实数据。它会告诉你：你现在是不是跑得太快啦（心率很高）、你是不是还可以再加速（心率适中）、你是不是可以继续跑很久（心率平稳）。

2. 心率区间决定训练强度

一个人的心率有最高点——最大心率，也有最低点——安静心率。

所谓「最大心率」，并不是那些公式（「 $220 - \text{年龄}$ 」之类）里说的哟，而是你在实际运动中，心跳可以达到的上限，这个数值是先天固定的，需要通过跑步测试来获得。

所谓「安静心率」，就是当你进入睡眠或刚睡醒时的心跳值。这个数值会随着长期运动而降低，一般来讲，普通成年人为 60~70，而常年运动的人为 40~50。安静心率越低，代表心肺功能越强。

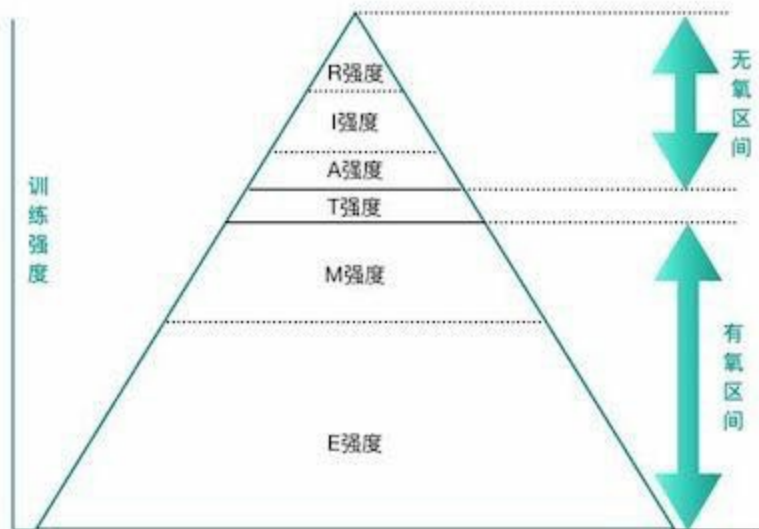
每个人的心率高点与低点都是不尽相同的，这两个数值之间的区间，就是你的心率区间。心率越接近高点，速度越快，强度越大，越难以坚持；越接近低点，速度越慢，强度越小，越轻松易坚持。

用心率高点减去心率低点，得到的这个心率区间，叫作储备心率（最大心率-安静心率=储备心率）。

将这个心率区间进行分类，大致可以分为有氧区间与无氧区间。

我们可以把处于最底层的 E 强度跑步，称为「慢跑」；把处于最顶层的 R 强度和 I 强度跑步，称为「快跑」。

当然，这个界定并不是很精确，但在跑步中很实用。



3. 跑步中的三种能量代谢系统

（1）无氧区间

无氧运动，比如 100 米、200 米、400 米短跑，主要以糖类为能量供应来源，会产生大量乳酸，此时你的心率基本上会处于储备心率的 88% 以上。

当你跑步处于这个心率区间时，乳酸会迅速堆积，你会感觉到腿越来越沉重、酸胀，呼吸越来越急促，分分钟想放弃。这也是很多人日常跑步锻炼身体，却每次都坚持不下来的原因——跑得太快了，心率太高了，只能感受到痛苦，无法体会到跑步的快乐。

这个区间又可以细分为 A 强度（Anaerobic，无氧）、I 强度（Interval，间歇）、R 强度（Repetition，反复）。对于短跑运动员，或是想要提高马拉松成绩的精英跑者，将心率拉高到无氧区间，可以帮助他们提高最大摄氧量，获得更快的速度，提高跑步经济性，并磨炼意志力，这也是无氧训练的主要目的。



(2) 有氧区间

有氧运动，比如全程马拉松、LSD（Long Slow Distance，长距离慢跑）等，主要以脂肪为能量供应来源，这一状态基本上处于储备心率的59%~84%之间。

当你跑步处于这个心率区间时，身体不会产生大量乳酸，你会感到呼吸舒畅，肌肉放松，跑得很轻松，可以持续跑很久都不累，这也是我们喜欢跑步的原因吧——我们喜欢的是舒适的慢跑，而不是折磨死人的400米、800米。

这个区间是我们业余跑者主要的训练强度区间，它可以细分为E强度（Easy，轻松）和M强度（Marathon，马拉松）。

顾名思义，E强度就是轻松跑，它处于59%~74%储备心率值之间。E跑是有氧能力的基础，所有的业余跑者，都应该从E心率开始练起，并且在跑了一段时间后，不要急着加速，而是适当将距离加长。在E心率区间内的长期训练，可以帮助你打下扎实的有氧基础，并且提高肌肉端燃脂有氧的能力，增强心脏收缩的力量，并使肌纤维变得强韧，避免受伤。

一般来讲，对马拉松跑者而言，E跑30分钟以上才会有训练效果，最长不超过2.5小时。

M强度更好理解，就是马拉松跑，它处于74%~84%储备心率值之间。这也正是前文所说的，全马比赛时的推荐心率区间。M跑可以帮助你模拟比赛强度、提升掌握配速的能力，作为有氧跑，它的强度比E跑更大，单次训练时间建议不要超过110分钟。

强度	储备心率%
E心率区间：1.0-1.9	59%-74%
M心率区间：2.0-2.9	74%-84%
T心率区间：3.0-3.9	84%-88%
A心率区间：4.0-4.9	88%-95%
I心率区间：5.0-5.9	95%-100%
R强度：第6区	不考虑心率

（3）过渡区间

细心的同学会发现，在无氧和有氧运动之间，还有一个很小的过渡区，我们称为 T 强度（Threshold，乳酸阈值）——乳酸阈值区，它位于储备心率的 84%~88% 之间。

这个区间，意味着乳酸临界点，乳酸生成的速度与排除的速度相当。当你经常训练 T 跑，你的乳酸临界速度就会提升，你的有氧区间也会跟着扩大，这也正是长跑运动员通过训练不断提高成绩的「秘诀」之一。

所以，综上，不同的心率，代表了不同的训练强度，有着不同的训练目的。

目标心率计算公式=（最大心率-安静心率）*储备心率%+安静心率

举个例子，如果你今天想慢跑 10 公里减脂，那么你应该将心率维持在【储备心率 59%+安静心率】~【储备心率 74%+安静心率】之间，这样既舒适轻松，又达到减脂效果，这也是「货真价实」的慢跑。当然，如果你没有心率装备，用前文所说的「体感检测」方法也是可行的。

心率跑的原理，适用于任何场景——路跑、越野跑、跑步机等，所以，跑步就需要一个能看心率的装备，比如光电心率手环、心率带、GPS 运

动手表， Apple Watch 等。

如果你觉得跑步时既要计算心率，又要随时监控很麻烦，那么推荐你用专业的 GPS 运动手表，可以设置好心率值，跑步时只需要关注心率区间即可。

第二章 跑量是关键因素：应该执着于「跑得多」吗？

2.1 不应该执着于 PK 跑量

当你确定了自己的速度以后，就会想知道每次应该跑多远。

一般来讲，我们会用公里数为目标，甚至有很多「整数强迫症患者」每次一定要跑到 5 公里、10 公里，假如跑了个 6.32 公里就终止了，估计会心里难受一整晚。

但实际上，我更推荐大家以时间作为每次运动的计算单位。

这有什么好处呢？

首先，时间是一个单纯的数值，不依赖于其他数据。而距离则需要依赖于速度和时间，无法直观地反映出你的训练强度。

举个例子，同样 10 公里，前天你用 6 分配速很轻松地跑完，用了 60 分钟；今天你用 5 分配速有点吃力地跑完，用了 50 分钟。两次都是 10 公里，强度一样吗？训练效果一样吗？当然是不一样的。

当你每次都用时间为单位规划你的训练时，你就会发现一切变得更简单了。

比如，本周计划跑 3 次，一次 60 分钟，一次 70 分钟，一次 120 分钟，至于每次跑多远，由你的速度来决定。很好理解，速度越快，强度越大；时间越长，强度越大。

所以，还在沉迷于跑量的亲，快醒一醒吧！还在 PK 跑量就 out 了！你一个月 300、400 公里的慢跑，或许还抵不上人家 200 公里的效率高、效果好。

其次，当我们跑步的时候，我们只需要关注，在这个速度下，我们刺激了身体多长时间就好。

或许你不知道，当你有氧跑时，对于身体而言，它并不知道你跑得多快、跑了多少距离，它只知道你跑了多久。

所以，对于跑者而言，尤其是想减肥的跑者，跑步时只需要关注跑了多长时间即可，不需要跑得太快，或者盲目追求距离。

2.2 「适量」与「持续」的跑量原则

先简单地讲一下建议：

如果你是一位跑步新手，慢跑时间可以从 20~30 分钟起步，循序渐进。

如果你是减肥跑者，想要显著的减肥效果，每次运动时间最好能达到 30 分钟以上，如果无法连续慢跑，快走和慢跑交叉也很 OK。

如果你是半马选手，建议每次训练时间在 40~90 分钟。

如果你是全马选手，建议每次训练时间在 60~150 分钟。

当然，具体到每一次的训练时间时，就需要根据个人的体能水平和恢复能力，因人而异。

这听起来像是废话，其实背后隐藏着一个跑步训练的原则：适量且持续。

跑步想要达到强化心肺、减脂塑形等功效，有一个很重要的前提，就是要适量且持续地跑步。

「适量」，指的是每次跑步的时间和速度在个人体能可承受的范围內。

「持续」，指的是不会因为某次过度训练，导致跑步的习惯被中断。

「适量」的体感标准是跑完不会太过疲劳，不会觉得肌肉特别酸痛、身体被掏空，第二天累得不想起床、上班都要打瞌睡等，这样的单次训练量就是适宜的。

所以，不要看着别人每次抬腿就是 10 公里，你就眼红羡慕，你没有看见人家之前循序渐进的训练基础。所有的人，都是从连续跑 30 分

钟、40 分钟，慢慢积累，直到 1 小时以上，跑完半马、全马的。

就像速度要从慢到快一样，跑量也要从少到多，逐渐增加每次运动的时间，并且把这个进步的过程拉长，这是我会跟每一个跑友和学生讲的。

再次，不要想一口气吃个胖子，只追求单次跑步的完成量，而不关注长期的周期化跑步安排，这样很容易某次突然跑得过多，导致接下来的跑步中断。

你或许一次能跑完 10 公里，但跑完以后得躺个四五天，才能迈开腿继续跑，这样的跑步方式就不是可持续的。

正确的做法是，你至少提前一周，做好接下来的跑步计划，一周跑几次、每次跑多少，只有提前计划，才能掌控好你的训练总量。

如果你在练了一段时间之后，觉得很轻松，想要加量，可以每次少量增加时间，或者稍稍提高速度，去感受自己是否能适应，会不会感到很疲劳。

注意哦，是「或者」，一定不要让时间和速度同时增加，受伤大多数都是因此而来的。

我们跑步是为了健康，又不是要靠跑步吃饭，不需要去拼命。

跑步的效果是累积的，所以「持续」格外重要，要规律、持续地跑步，每一次跑步都应该保持「跑完还想跑」的心情，不要追求某一次的跑步效果或数据结果，把自己跑到爆。就像吃饭一样，不要一次把自己吃撑，而是要少食多餐。否则，在不远处等待你的，一定会是伤痛。

2.3 你并不需要每天都跑

这个问题是很多不跑步的人会问的：「你们跑者是每天都跑步吗？」

通常来讲，不建议每天跑，遵循「一天轻松一天辛苦」的原则，隔天跑即可。

如果是快走，训练量没有那么大，只是出出汗，那么可以天天运动；如果是健康跑，每天慢跑的时间很短，30 分钟以内，那也可以天天跑。

对于健身跑者、马拉松跑者来讲，力量训练是在跑步之外的必要训练项目。所以，通常会建议跑者们一天力量、一天跑步，当然力量日也可以进行轻量有氧运动。

比如一位减肥跑者，他每次可以慢跑 40 分钟，那么可以这样提前一周做好计划：

周一休息；周二慢跑 40 分钟，速度 6~7 分/公里；周三力量训练 40 分钟；周四慢跑 40 分钟，速度 6~7 分/公里；周五力量训练 40 分钟；周六休息；周日慢跑 40 分钟，速度 6~7 分/公里。

这样就是一个比较均衡合理的训练计划，既有很好的减脂效果，又松弛有度，适量可持续。

所以，你需要将每次跑步「跑多久」与「跑多快」以及每次力量训练的内容，写进你的下周跑步计划里，由此才构成一份完整的计划。

有关如何为自己做一份科学的训练计划，这又是一个大话题，我会在下一本书中与大家分享。

至于跑步的距离，只是跑完的结果而已，不必太在意。

第三章 跑得优美，方可事半功倍

你有关注过自己的跑姿吗？你知道以什么样的姿态跑步才是对的吗？

当我们说起跑姿时，最经常提到的就是落地方式——你是前脚掌跑法，还是后脚跟跑法，还是全掌跑法？

到底哪种落地方式是对的？这是关于跑姿的一个亘古永新的话题。

3.1 「前掌」「后跟」「全掌」跑法的概念

首先，让我们对什么是前掌跑法、后跟跑法、全掌跑法，做一个界定。

所谓「前掌跑法」，是指以趾球部（大脚趾下方那块肌肉）触地承载体重的落地方式。并不是以脚尖落地，这点要注意。

「后跟跑法」，是指以后脚跟先触地承载体重的落地方式，这种跑法最常见，在路上观察业余跑者，大多数都是这样的落地方式。

「全掌跑法」比较特殊，因为足弓是中空的，无法支撑体重，实际指的是前掌和后掌同时着地支撑体重。因为需要「同时」，所以这种落地方式是偶发性的，很难步步复制。

那么，你的落地方式是哪种？我需要你现在告诉我一个答案，然后在你有空的时候，把手机放在路边，自拍一段跑步视频，再看看自己的判断到底对不对。

大多数人都了解自己的跑姿，这是一个非常要命的问题。因此，你需要解决的第一个问题是：让自己想的与做的达到一致。

3.2 了解正确的落地方式

那么，哪种落地方式是对的？

标准答案是：尽量靠近臀部正下方的自然落地，效率更高，并且不易受伤。

在这个答案里，你找不到「前掌」「后跟」「全掌」这样的字眼，因为正确的落地方式不是由脚掌部位说了算，而是由重心位置来决定的。

何谓「自然落地」呢？来，现在站起来，原地跳一跳，注意观察自己是怎么落地的。没错，在臀部正下方以前脚掌先触地。

这是由你的身体生理结构所决定的，它是最能够充分发挥肌肉肌腱弹性、缓冲压力、承载体重的落地姿势。记住这个落地的感觉。

再来换一个动作，故意用后脚跟着地，再跳一跳。你会发现姿势变得很僵硬，甚至落地时膝盖会很不舒服。

这是因为后脚跟着地时，跟腱无法发挥吸收、缓冲压力的作用，假如再加上你膝盖打直落地，那就更是雪上加霜。

由此可见，确实存在承载体重和缓冲压力的最佳姿势，这也正是很多人说「前掌跑法比后跟跑法好」的由来。

1. 前掌先触地不等于正确的跑姿

但是，如果你单纯地讲「前掌落地好」，这就以偏概全了。因为「前掌先触地」只是自然落地的结果，只是它的标志之一，不能因果倒置。

要记住，所有不自然的落地方式都是低效的。这也就意味着，假如你刻意用前掌触地——比如以脚尖在体前触地，或是仅用前掌落地，踮着脚

跑，都是错误的，不仅跑不快、跑不远，还会大大增加受伤风险。

老子有言：「企者不立，跨者不行。」踮起脚站着的人站不久，大步向前的人走不远，这样有哲理的话也适用于跑步——不要急功近利，不要刻意用力，要懂得顺应自然。

何谓「自然」？广义的自然界、宇宙、生命，存在即是意义。你的肌肉、关节、肌腱的生理结构，你的心肺功能，决定了你拥有的奔跑能力。只有当你以恰当的方式去运用身体，才能发挥出它所蕴藏的潜力。

2. 脚跟先触地是低效的跑姿

在我指导过的跑友中，90%以上的人都是以后脚跟远离身体的前方落地，并且有不少人都有膝盖打直的问题。

这样的落地方式有什么问题？如果你看过博尔特跑步的视频，仔细回想一下，当冲过终点线之后，他做了一个什么动作？将脚向前伸，以脚后跟先着地，以达到减速刹车。

没错，将脚伸到身体重心前方，以脚后跟触地，具有制动刹车的作用。可重点是，你并不是像博尔特一样跑到终点了呀，你还要继续向前，所以当你的每一步都是一脚刹车、一脚油门时，不仅是低效的，而且伤车。

要讲清楚这个问题，首先要想明白：我们为何能跑起来？不是因为你肌肉有力，也不是因为你意念驱使——如果把你丢去外太空，你再有肌肉和意念，也无法跑。

奔跑的动力，根本上来自重力，是重力让我们得以跑起来。

重力无处寻找，却无处不在，它正是自然的力量。跑步，想要跑得轻松、省力、不受伤，就要学会去顺应自然，顺应重力，与重力做朋友，利用好重力加速度，让自己更快向前跑。

那么，如何顺应重力？利用重心前移来加速。要注意，无论是跑起来，还是想加速，都不应该是使劲伸腿、跨步。

跨步的结果，是后脚跟先触地，这时你的重心落在了触地点的后方，实

实际上你是在与重力做对抗。

而任何违背自然的行为，都会受到惩罚，所谓「遁天之刑」——跑步遇到的伤痛，大多数即是如此。

当你用后脚跟远在体前的落地方式去承载体重时，你富有弹性的肌腱无法发挥出应有的吸收压力的作用，你的膝关节、胫骨等将受到直接的冲击；你的重心落在了身后，加长了触地时间，使得压力冲击的时间也加长，可想而知，你的伤痛将不可避免——膝关节疼痛、胫骨前肌疼痛、足底筋膜炎、跟腱炎、髂胫束疼痛，很多跑者遇到的伤痛，都是过度跨步惹的祸。

综上所述，跑姿的一个首要原则就是顺应自然——像原地跑一样向前跑：整个人稍稍前倾，在身体正下方自然以前脚掌落地，膝盖微曲。实际上，当你原地跑时，只需要将身体前倾一点点，就可以向前跑起来，跑步就是这么简单的事。

第四章 挑选一双合适的跑鞋

对于大众跑者而言，最舍得花钱的装备就是跑鞋。但大多数人并不清楚如何挑选跑鞋，或者说，不知道除了看颜值、价格、品牌之外，还有什么选鞋的原则。

那么，跑者是否需要购买专业的跑鞋呢？

跑步应该算是所有运动当中，最经济、最省钱的一个项目了，因为你只需要一双鞋，就可以跑起来。

那么，作为普通跑者，是否需要特意去买一双跑鞋？还是家里的休闲鞋、运动鞋就可以拿来跑？

我建议，如果经济条件不是很拮据的话，最好去专柜挑选一双合脚的专业跑鞋。

因为那些日常休闲鞋，比如板鞋、帆布鞋又或者是篮球鞋等，大多鞋底较硬或较厚，当你跑步时，鞋底难以与脚一起弯曲，落地时你很难感受到是脚的哪个部分先触地，并且对于脚掌没法起到很好的保护。

如果经济条件拮据，那些鞋底不厚、较为柔软的普通球鞋，也可以作为日常慢跑鞋来穿。

4.1 我的跑鞋是最贵的

当你到商场运动专柜挑选跑鞋时，店员会跟你热情地推荐各种爆款：这双是顶级缓震如何如何、这双是顶级支撑如何如何.....

缓震系列和支撑系列可以说是目前独霸大众跑鞋圈的两款。这个分类并非没有道理，它是根据脚型来分的：高足弓、内翻不足脚型适合缓震系列，低足弓、内翻过度的脚型适合支撑系列。类似这样的跑鞋分类的文章，网上应该有很多，相信大家都看过，就不赘述了。

不过，我问一个问题，这些很贵的功能性跑鞋，它们真的能起到保护作用吗？

先不着急回答这个问题，咱们先反过来想一想：我身边有很多跑者都遇到过伤痛，难道是因为他们的跑鞋不够好？

还真不是。我的朋友圈里，这群马拉松跑者都很舍得买鞋，千元以上的顶级跑鞋几乎人手至少一双。

那又是为何？

回到跑鞋本身来讲，跑鞋所起的作用，是保护我们的脚掌，增加摩擦力，如果寄希望于它能吸收冲击力、保护关节，那就太为难它了。

无论你穿多么好、多么厚的跑鞋，当你落地时，你膝关节承受的压力该是多大还是多大，否则就不会有那么多跑者穿着千元跑鞋，依然遇到膝盖痛、足底筋膜炎等等了。

真正能保护关节的，是你充满韧性的肌肉和充满弹性的肌腱，以及你正确的跑姿技术，记住这一点。

那么，支撑系列、缓震系列的跑鞋值不值得买？

从跑鞋的进化史来看，一开始的跑鞋其实就是类似我们的回力球鞋，很简单，没啥复杂的科技；接着出现了田径场短跑运动员的钉鞋，以提高竞技成绩。

后来，随着大众跑步热潮的兴起，很多普通人开始有购买跑鞋的需求，于是以 Nike 为首的运动品牌，推出了气垫跑鞋，主打缓震；再后来，Asics 的 Gel 技术流行起来，各家品牌也都有自己的看家法宝，大众跑者可以选择的跑鞋系列越来越多，这也是一件好事。

- 第一双跑鞋，诞生于1916年：Keds
- 1936年，adidas开始出售比赛用的跑步钉鞋
- 从1970s起，最明显的变化是在鞋底中间契入软垫，这也让跑鞋的后跟增高。
- 1980s：气垫
- 1990s：凝胶
- 二十一世纪初期：竞速鞋

跑鞋进化简史

可以说，这些功能性跑鞋几乎都是为业余跑者设计的——85% 以上的业余跑者都存在以脚跟在前落地的错误跑姿，对膝盖的冲击力格外大，所以运动品牌在设计跑鞋时，鞋底会尽量厚，关键的缓冲材料都用在后跟，以尽量缓冲落地对关节的压力。

这样的初心是好的，但可惜治标不治本。

换句话讲，跑姿不好的跑者，穿上功能性跑鞋，就像一个人瘸了腿，拄着拐杖。拐杖确实能帮到你，但你没有办法一辈子靠拐杖走路。

如果你想跑得更快、更远，你必须补齐你的短板——改进跑姿，增强力量，而不要把希望寄托在区区一双跑鞋上。

当你不再是个瘸子，也就不需要再拄拐杖，就可以自由飞奔了。



典型错误跑姿：跨步+膝盖打直（图片来源：跑姿指导课程）

4.2 初阶跑者应该入手「竞技跑鞋」吗？

当我的跑姿很 OK，力量也很 OK 时，我可以选什么跑鞋？除了支撑、缓震跑鞋，还有没有其他类型的跑鞋？

有一类叫作极简跑鞋、竞技跑鞋，可能大多数人都听说过——鞋底较薄，很轻便，前后坡差较小，几乎没啥支撑和缓震功能。

很多人说起来，这是那些全马 300 高手们才能穿的。



莫·法拉赫穿着 Nike 竞速跑鞋（图片来源：凤凰体育）

然而并非如此，你看到的现象未必是真相。

其实，是因为那些高手们跑姿和力量都足够好，能够驾驭那些功能性更少的极简跑鞋，所以才跑得更快，而并非因为他们跑得快，所以才穿那些轻便的极简跑鞋。

事实上，选择极简跑鞋与你的速度并没有关系，一位跑姿好的跑者，慢跑也同样可以穿极简跑鞋。

所以，选择轻便的极简跑鞋，与你的跑姿技术和肌肉力量、肌腱弹性、关节稳定性有很大关系。

最近一两年，极简跑鞋又开始流行起来，包括 Nike 的 free 赤足系列、Skora 的 tempo 系列等，在业余跑者圈里逐渐普及，这也是因为大家对于跑步这件事的理解在进步。

跑步，最重要的是自然，像原地跑一样向前跑。和大自然交朋友，充分地运用好大自然赋予你的生理结构，用充满弹性的肌腱结构、跑步姿势来帮你吸收冲击力，让跑步回归它原本的样子。

从这个角度来看，那些极简跑鞋之所以更好，是因为它能够让你保持更好的跑姿，亦能帮你发现跑姿的不足——这可能会是一场痛的领悟。

落差较小的跑鞋，能帮助你尽量用自然的姿态触地支撑，并且你可以敏锐地察觉自己是用脚的什么部位、在身体下方的什么位置落地，能让你保持较好的跑姿知觉，这对于一个跑者是非常重要的。

4.3 一双合适跑鞋的挑选标准

综上所述，当你挑选跑鞋时，应当尽量选择鞋底前后坡差较小（1cm 以内）、鞋底较为柔软、能与脚掌一起弯曲、鞋底不要过厚（3cm 以内）、能清楚地感知地面的跑鞋。

如果你之前一直在穿鞋底较厚、坡差较大的跑鞋，那么也不要急着一下子换成极简跑鞋，可以逐渐减小跑鞋坡差，给自己一个过渡期。或者，在每周跑步中，从少到多逐渐增加极简跑鞋的使用时间，让身体有一个适应的过程。

跑鞋最直接的判断标准是脚感，一双舒服的跑鞋，比什么都重要。

喜欢弹软脚感的跑者，可以试试 Altra Escalante，他家还做越野跑鞋，主打零坡差，鞋底不会很薄，鞋头宽宽的，脚没有拘束感。

也可以试试 Nike Free Flyknit，这是一款赤足跑鞋，包裹性比较好，鞋子的自重较轻，跑起来很自在。

喜欢轻薄脚感的跑者，可以试试 Adidas Takumi Boost 的 ren 和 sen 系列。ren 又名「练」，sen 又名「战」，ren 的鞋底 boost 材料比 sen 多一些，坡差也略大一些，总体上都是很不错的轻便竞速跑鞋。

Nike Streak 的脚感比较偏中性，很适合日常训练和比赛；Nike Streak LT 的坡差更小，鞋体轻薄，落地反馈较好。

Skora Tempo 也很适合日常慢跑，它也是主打零坡差，相对于 Altra 的脚感会硬一些，落地反馈清爽利落。

Mizuno Wave Ekiden 是日本著名箱根传驿接力赛的纪念系列，每年都会出新，它的坡差也几乎为零，竞速跑时脚感很赞。

Asics Sortiemagic 是川内优辉穿过的战靴，也是坡差很小的竞速跑鞋。

喜欢特别极简跑鞋的跑者，可以尝试 Vlibram 五趾鞋和 Mizuno Universe，鞋面和鞋底薄薄的一层，我会拿它们来做跑姿训练鞋，也可以用来做日常短距离慢跑，尽量不要跑太远的距离。

另外，如果需要选择过渡跑鞋，Adidas Tempo Boost、Brooks Launch 等鞋款都可以参考选择。

当你在看这些跑鞋的时候，仔细看它们鞋底前后的坡度差，其实都不会很大，而且基本上没有鞋底厚重的鞋款，即使它们其中一些并不是竞速鞋，只能称得上是极简跑鞋。

所以，并不是所有竞速鞋都符合推荐条件。有些在跑马圈内很红的竞速跑鞋，鞋底的坡差也会达到 1cm 以上，其实并不利于「竞速」。

最后画重点：不要选后跟过厚、前后坡度相差较大、鞋底很硬的跑鞋，它会让你在触地时，更易于后跟落地，很难用前掌自然落地。

当然，假如你现在还有伤痛在身，又或者你的跑步技术、肌肉力量与弹性都非常薄弱，请你一定要谨慎「驾驶」，必要的时候还是先「拄着拐杖」，关键是：认真训练。

（注：跑鞋推荐难免涉及品牌，以上仅是个人体验性的评价，不涉及品牌合作。）

第五章 没有伤痛才会持续进步

5.1 跑步并非必然会受伤

常听身边有人说，最近受伤了不能跑，需要休息几天。

对于跑者而言，伤痛似乎是司空见惯之事。许多人都已经「久病成医」，不仅对各种跑者疾患了如指掌，譬如髂胫束综合征、足底筋膜炎等，而且还总结出了一套自我疗愈的康复方法，成了半个康复专家。

我曾经做过一次小小的问卷调查，204 个跑者中，有 167 人曾经遭遇过伤痛的困扰，占到 80% 以上。

这个比例并不稀奇，放到全球的跑者群体中，受伤的比例依然高达 80% 以上（并且从 20 世纪 70 年代大众跑步热潮开始就居高不下，即便跑鞋设计在不断进步、力量训练在不断普及）。

实际上，根据统计，在所有的田径项目中，跑步是受伤比例最高的。

仔细想想，是不是很奇怪？明明「跑步很简单」「人天生就会跑」「跑步不用学」，为何跑步又成了「危险系数」最高的？

甚至，在民间广泛流传着「跑步百利唯伤膝」的偏见，我常常收到类似的咨询：「请问跑步伤膝吗？」「请问跑步机伤膝吗？」

伤痛比例如此之高，让跑者们都心生疑虑：是不是伤痛注定是跑步这条「取经之路」上必经的劫难？

NO！

就拿「跑步伤膝」这个千古迷思来说，「跑步百利唯伤膝」可谓是传播相当广泛且久远的误解。

事实是，医学界不断有研究结果表明，跑步有利于健康，但却没有研究

结果明确证明，跑步会导致伤痛。

美国劳伦斯伯克利国家实验室（Lawrence Berkeley National Laboratory）研究调查了 2400 名心脏病患者后发现：每周跑步运动量在 30 英里（48 公里），或者走路量不少于 46 英里（74 公里）的适度运动者，其死于心脏疾病的概率要低于其他的人。

《骨科与运动物理治疗杂志》（Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy）曾发表过相关数据：竞技跑步者的关节炎发生率为 13.3%，久坐不动人群的关节炎发生率为 10.2%，而健身跑步者的关节炎发生率仅为 3.5%。过量和高强度的跑步可能会引发关节问题，但对于普通健身跑步的人来说，跑步是有益于关节健康的。

因此，真正导致运动伤痛的直接原因，是不正确的跑姿，而不是跑步本身。再进一步看，肌肉力量不足、超量超速训练、体重过大，都可能会导致跑步时跑姿变形，但这些锅不能都简单粗暴地让「跑步」来背。

伤痛不是跑步必经的苦难，习以为常才最可怕。

不要因为车祸经常发生，就认为开车必然会出车祸！同样的，不要因为跑者经常受伤，就认为跑步必然会受伤！

你是你身体的「驾驶员」，怎样提高你的驾驶技术，安全地使用你的身体，规避风险，这是你作为驾驶员必须去学习的，这是你的责任。

当开车发生「事故」之后，不是交了罚单就了事，更不能觉得「磕磕碰碰」都是小事。

所有的「事故」都是人祸。很可惜，虽然你是受害者，但不可避免的是，你并不无辜，你也是责任人，你需要对你犯的错误负责。

是的，伤痛意味着你犯错了。你必须正视你的错误，改正你的错误，才可能在未来的路上，继续「安全驾驶」。

伤痛不是你的功勋！不是你的荣耀！带伤训练，也不是意志力的体现！不代表你是强者！相反，这种「自找苦吃」是一种愚蠢的行为！它只会让你在错误的道路上越走越远！

伤痛，痛在你身，更应痛在你心。什么时候刺痛了你，让你觉醒，什么时候伤痛才能真的离你远去。

在如此高的跑步伤痛比例之下，我们也许应该想一想：有多少人真正在练习跑步技术？

5.2 认清运动伤痛的本质

伤痛意味着你在犯错。不得不说，直面错误是一件很难的事情。

将伤痛的原因归结在跑步本身、跑步装备、肌肉力量等外因上，会让人觉得更轻松一些，但这些只能治标。

鲁迅先生早就说了，真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。你需要正视你的错误。

跑步本不该受伤，你的伤痛是「遁天之刑」——当你违背大自然的指令，你就会受到惩罚：伤痛。

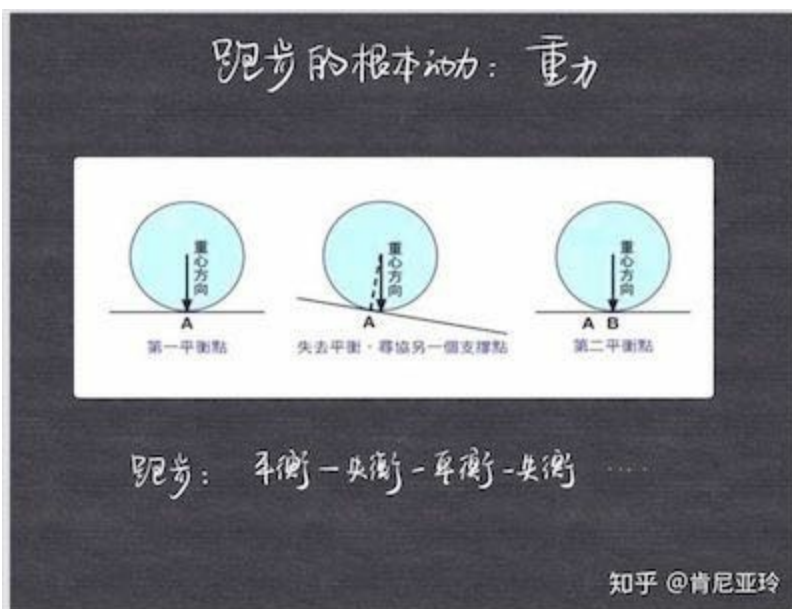
当然，你只犯了一点小错时，自然是不会立刻惩罚你的，有一定的「容错」空间。当你持续犯错，小错变大错，伤痛的「罚单」就会降临。这也是为什么很多人刚开始跑步，跑得好好的，跑了一段时间之后才会出现伤痛问题。

我们都生活在这个地球上，没有人能够例外。我们作为人类，居于食物链的顶端，并且太擅长思考，以至于很多人盲目地以为自己可以掌控一切，包括自然。

很可惜，这只是你的错觉，自然并不会听你的指令行事，亦不会根据你的意愿而改变规则。

什么是自然？最高掌控者就是重力。你的站立行走，依赖于重力；你的身体形状，雕塑于重力；你的肌肉发力，受制于重力。

你对重力无知无觉，但并不妨碍它时时刻刻掌控着你的一切。



跑步的根本动力

跑步这件事也不例外，也需要遵从重力的指令。

有没有想过，假如你原地跑半小时、1小时、2小时……你会怎么样？你可能会累得不行、肌肉酸痛、心跳很快，又或是觉得太无聊，但是你并不会伤。痛。（不信可以试一试）

那原地跑和向前跑，差别究竟在哪里？

当你原地跑时，你的膝盖会自然弯曲，你的落地点在臀部正下方，你用前脚掌自然落地，你的脚踝放松，你的脚后跟会在脚落地后自然贴地，你的头、肩膀、臀部、前掌会在一条直线上，以保持平衡。

此刻，你的脑中只是想着「跑起来」——将脚拉离地面，而不会想着「踩下去」——将脚往地上踩，或是使劲蹬地面。

这是符合自然指令的跑姿。

而当你想要向前跑时，你会怎么做？将你的身体先往前倾——这依然是符合自然指令的自然反应。（正拿着手机的你，不妨站起来试一试）

你在与重力互动，但是你并不知道自己在做什么。

「前倾」意味着什么？意味着体重转移。就在那短短的一瞬间，你的体重从脚掌上向前转移，紧接着你的本能会让你将脚从地面拉起，在下一步接住你的身体，体重压力又重新回到脚掌。

跑步就是这样一步步「支撑体重—失去体重—支撑体重—失去体重」的循环。



好的跑姿

体重从何而来？重力赋予。你移动的根本动力，就来自让你拥有体重、让你自由落下的外力——重力。

原地跑和向前跑没有本质差别，它们只是落下（fall）的角度不同。再看一看你自己的跑步视频，你会发现，你的跑步技术与原地跑差得不是一点点！

有的人在拼命把腿往前伸（主动跨步），甚至有的人同时还膝盖打直（灾难般的错误），有的人在拼命蹬地，有的人弯着腰，有的人踮着脚。

就这样跑，你们不痛，谁痛？！

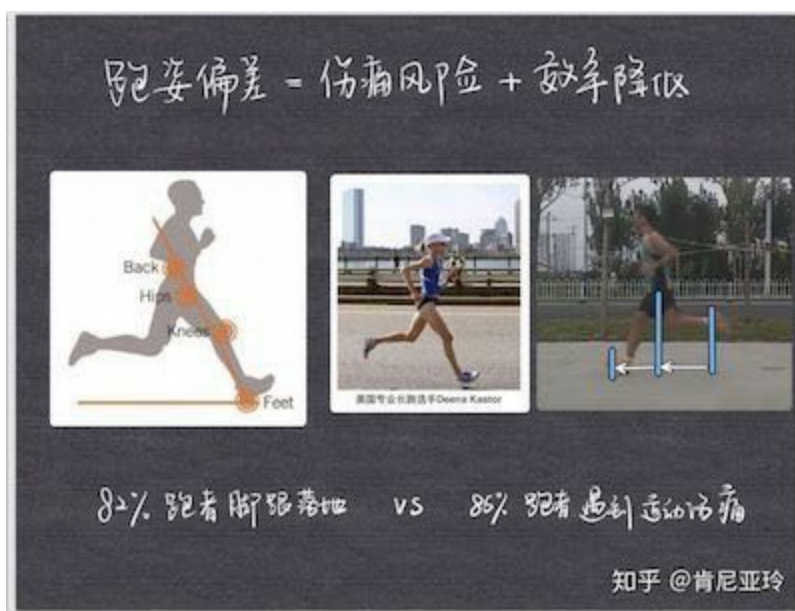


错误跑姿很相似

看起来好像不同的人跑姿各不一样，其实分析一下，你们错的又都差不多。主动跨步、膝盖打直、上拉迟缓、推蹬意图、弯腰驼背以及上身左右晃动等这些跑姿偏差，让你离伤痛越来越近。

正如前文所说，你的驾驶技术太烂，以至于你开车的时候事故频发。以上这些，就是你糟糕的「驾驶技术」的例证。

重力的指令是不可违背的，没有人能够例外。当你用错误的姿势承载体重，当你在不该发力的时候主动发力，你的关节、韧带、肌肉、肌腱都会受到多余的压力，这些就是你伤痛的来源。



跑姿偏差的后果

所有的伤痛，都源自跑姿的错误。从医学上来讲，大多数伤痛属于过度使用损伤，是过度负荷所导致的。这样讲是没有错的，但这只是陈述了事实，没有从行为层面找寻原因。

对于很多跑者来讲，伤痛恢复是非常头痛的问题：伤痛什么时候能好？问题出在哪里？我该怎么处理？什么时候能继续跑？如何避免再次发生？貌似没有人能给出确切答案，包括医生，一切只有听天命——焦急等着，然后碰运气。

虽然从生理层面看，伤痛就是受伤，痊愈就是好了，但从这个途径层面，无法解决「跑」的问题。这也是很多跑者，在受伤之后，选择按摩理疗、静养休息，但在患处痊愈之后，一跑还是容易痛的原因。

力量不足、跑量过大、速度过快、体重过大，都是间接原因，它们导向的直接原因都是：跑姿错误。

换句话说，有的跑者很瘦，有的跑者跑量并不大，有的跑者经常健身，有的跑者跑得很慢，可是他们却依然会受伤。如果将伤痛归结于这些间接原因，会导致治标不治本，无法恢复健康跑步的能力。

治本的方法，需要在技术层面去寻找。伤痛意味着技术存在偏差，偏差越大，跑步表现越不佳，伤痛的可能性也越大。

所以，要想解决伤痛问题并重新健康地跑步，就必须分析跑步技术的错误根源，并予以纠正。

你需要做的第一件事，是拍摄自己的跑姿视频，不要怕丑，照照镜子看自己犯了什么错。

然后，针对这些错误，回归到 Pose、Fall、Pull 三要素上，去找到对应的技术训练动作，并坚持反复练习。



改善跑姿技术

5.3 当你遇到了运动伤痛

第一点，也是最重要的一点：舍得休息。

在我认识的跑者中，大多数人都有带伤跑步的经历。这是继跑姿错误造成伤痛之后，犯的第二个错误。

如果你在跑步过程中，感觉到关节、肌肉有不适感，请你及时停止跑步，不要硬撑。

如果你是在跑完之后，感觉到身体有不适感，那么请延长你的休息日，直到身体的不适感消失。

通常来说，跑步会引起的伤痛有膝关节痛、足底筋膜炎、髂胫束综合征、胫骨痛、腰背痛等。

大多数伤痛，在刚发现时，通过及时充分的休息，就可以缓解，不至于变成难以治愈的顽疾。

这是第一点：「舍得」。

但其实，大多数人是「舍不得不跑」的。于是，小病转大病，疼痛久久难以痊愈。

此时，你必须果断就医，去检查是否存在生理性损伤。不要天真地想依靠自我诊断，然后吃点药、涂点药就解决病痛。

如果有生理性损伤，当然需要听医嘱，乖乖治疗。如果很幸运没有大碍，那么就需要耐心进行康复治疗与练习，等待疼痛患处彻底痊愈，不要急着恢复正常训练。

这是第二点：「耐心」。

但事实上，大多数人并没有耐心等待，等待患处痊愈，这是第二个大问题。

以上的这些流程，属于医生与康复专家的负责范畴，专业的事情要交给专业的人去做。

说实话，作为跑步教练，我无法帮助你更好地康复，我只能教你患处康复后，如何恢复跑步能力，如何避免伤痛。

5.4 避免伤痛才是更重要的事

换个角度看，伤痛也是进步的契机，它暴露出的是你的短板，而唯有弥补短板才能突围进步。

我教过的学生已经数不过来，但令我印象深刻的是，大多数人都是因为遇到伤痛才「觉醒」，决定要认真学习跑姿。

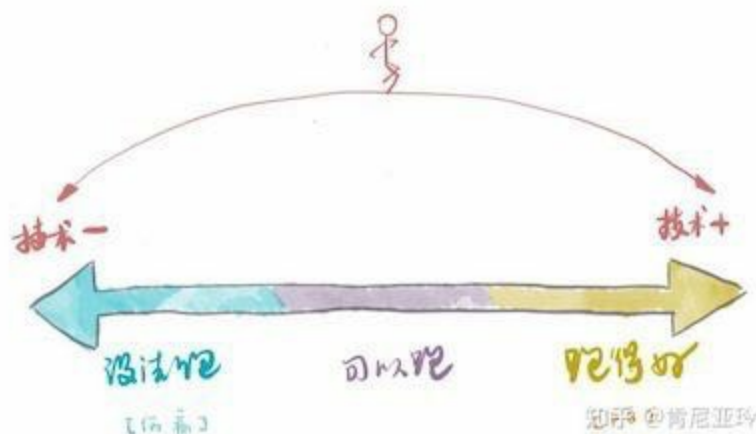
他们中的大多数人，又在学习跑姿之后发现，跑姿的技术训练与他们所想象的，完全是两码事。

而当他们认真学习并练习之后，无一例外，都从伤痛中恢复，重新开始他们的跑步生活。包括有的跑者膝盖痛到连下车都需要搀扶，在两天技术训练之后，就可以恢复慢跑。

这很神奇吗？觉得神奇，是因为你并没有真正理解技术训练的意义是什么。

如果说健身的意义，是让我们从「健康」变得「强健」，以远离「生病」的风险，那么技术训练的意义，就是让我们不只「可以跑」，更要「跑得好」，远离因伤痛而「无法跑」的风险。

「无法进步」与「遇到伤痛」其实是同源的问题，只是技术偏差的大小不同罢了，都需要从技术角度分析问题根源，然后回归到训练中，以合适的训练提升技术。



跑姿技术与进步的关系

这也是我最近在上马 PB 训练营执教的过程中，最真切的感受。这个结论在实践中不断被验证——伤痛的本质是运动功能障碍，只有当技术的缺点被纠正，以正确的技术去跑，运动功能才会逐渐恢复，伤痛才会逐渐消失，进步也会随之而来。

而只有当跑者通过系统的技术训练，打磨出更好的知觉，在跑步时将注意力从跑量、速度、步频、触地时间等「副产物」上转移开，真正专注在每一步的动作技术上，他们才真正感受到「轻松加速」的美好。

我们想要的，不仅是「可以跑」，更是「跑得好」。

技术不是一件虚的事，它是实实在在的，是你展现出的每一个动作，你的大脑发出的每一个指令，你内心所做出的每一个决定。

每次长跑，虽然总时间很长，但是你的每一步时间很短，0.02 秒左右的触地时间，转瞬即逝。

你的感知能力如此粗糙，你根本不知道自己在做什么，甚至你都无法准确判断自己在用脚掌的哪个部位落地。

你的理性思考非常模糊，你不知道究竟怎么做才是对的，所以这也是为什么单纯跑步是永远无法修正或改善跑姿的。

你的专注力已经不在线，你看着路旁的风景和美女出神，看着配速着急

上火，想着跑完怎么发朋友圈，想着早些跑完回家吃饭，你的跑姿完全不在你的控制范围内。

你怎么期待自己越跑越好？

这就是大多数人跑步的写照。

跑姿的技术训练，不是你以为的，教你手怎么摆、脚怎么摆，也不是在跑步中去想着「我要怎么做」。

它是一种专项训练，它不仅关乎动作标准，它的本质是知觉练习，还关乎感觉、感受、概念和理解。

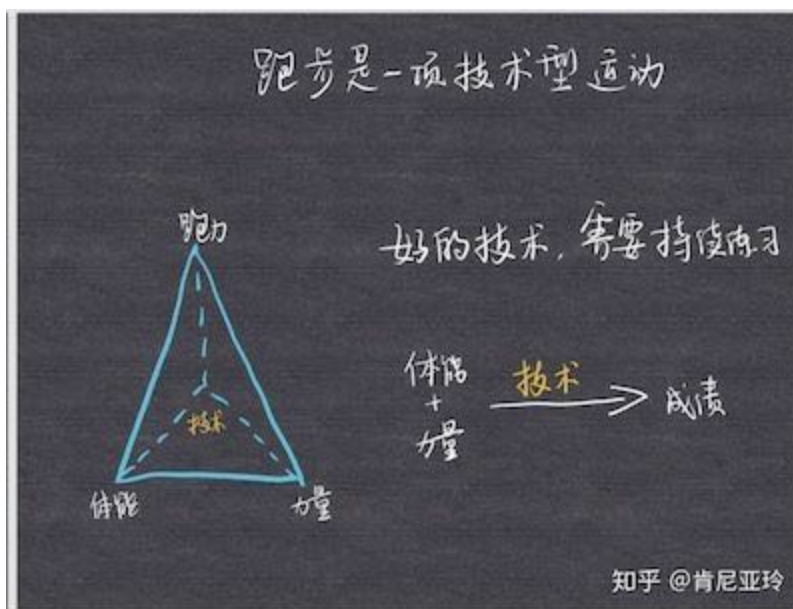
它需要反复的刻意练习，打磨你的感知，让你能够敏锐地知道自己在做什么。

它需要你充分理解和掌握动作标准，懂得自己应该做什么。

它需要你像对待跑量、力量那样，花专门的时间、精力来训练和精进它，需要你在跑步中用心专注地打磨它，将它融合在你的跑步中，并且持续保持下去。

或许你会觉得麻烦、枯燥，看不到立竿见影的进步，无法发圈炫耀，但这就是训练的真正意义，所有的进步都无法在随意练习中获得，你的训练心态、方法、体系、质量，决定了你的训练成果。

祝你们都能在 100 次*100 次的用心练习中，远离伤痛，不断进步。



跑步是一项技术型运动

第六章 用好跑步机这个训练工具

用好跑步机这个训练工具

当跑步遇到下雨天，你会怎么办？

小雨我会选择户外跑，毕竟万一比赛下雨，你也没的选择，只能跑啊。但是大雨就没辙了，只能乖乖跑跑步机。

很多人，尤其是马拉松跑者，是很不喜欢跑步机的。我完全能够理解，在室内原地跑 40 分钟、1 小时，想想就无聊得要命，尤其是在西湖边、群山里跑惯了的老司机们，没有美景的跑步简直是受虐。

喜不喜欢不好勉强，但如果你不反感跑步机，那么你应该好好了解一下跑步机训练这件事，会让你受益颇多。

事实上，很多优秀的专业选手和业余选手，比如莫·法拉赫，还有我在 Instagram 上关注的一位今年波马进三的姑娘（Ins: run2pr），他们都会经常选择用跑步机来进行辅助训练。

有些跑者受地域和天气限制，不得不在室内完成所有的跑步训练，跑步机就是他们最好的训练伙伴。

比如，美国女子马拉松跑者 Christine Clark，生活在常年寒冷的阿拉斯加，她的训练几乎都是在跑步机上完成的，在当年悉尼奥运会上，她的马拉松成绩是 2 小时 31 分，名列第 19 位。



Instagram



run2pr



46,401次播放 · instarunners和bettinarunswi赞了

run2pr The question isn't who's going to let me! It's who's going to stop me! Ended today's session with 20 degree incline at 8mph.

(Do that conversion 🙄🙄) If you caught the live video thanks for watching and the support!!! I'll go live again Thursday at 11 with another speed session with the @speed_guru

3 runs going down today!!! IF YOU CAN'T STOP THINKING ABOUT IT, DON'T STOP WORKING FOR IT! 🙌 Even a mile is better than nothing —GO!!!!
#thecomeback #motherrunner #momonamission
#nofear #godisgood #greatfulheart #runhard
#progress #stronger #prchaser #goals #dreembig
#fightforit

Ins 博主: run2pr

6.1 跑步机和路跑有什么差别吗？

跑步机作为一项运动工具，它的发明本意是为了惩罚犯人，或许这也正是它无趣的原罪所在。

不过话说回来，跑步这件事本身也没有趣到哪里去啊！

很多人会选择篮球、足球、羽毛球或登山远足等运动，因为没有耐心去「忍受」一个人慢吞吞重复单调机械的动作。并且，就算在跑步的人群里，不喜欢在操场刷圈的也大有人在，这大概与不喜欢跑步机的枯燥是一样的吧。

撇开无趣这件事不谈，跑步机给了我们在室内运动的机会，可以避开坏天气，无论是雾霾天，还是酷暑寒冬，都可以照常跑步。并且，对于新手来讲，其实跑步机更易养成跑步习惯。

除了无聊，很多人还担心跑步机会伤膝盖。这也是一个老生常谈的问题，鉴于篇幅有限，我在此直接给出结论：跑步机并不会直接导致膝关节损伤，与路跑一样，错误的跑姿才是导致伤痛的根源。有兴趣研究此话题的同学，也可以去我的个人专栏查看相关文章。

跑步机与路跑的具体差别，一是速度，路跑一般看的是配速，一公里需要多少分钟，跑步机标注的是速度，1 小时跑多少公里，这两者需要计算转换一下。但根据我的经验，不同的跑步机，由于履带松紧校准的不同，同样的速度跑起来的实际快慢也是不一样的，这时候还是看心率最靠谱。

看心率跑，还有一点好处，就是不会被跑步机速度带着跑。有些人习惯一个速度跑到底，懒得手动调速，但实际上后半程已经很疲惫，跑姿都已经变形了，这也是很多人跑跑步机受伤的原因。

养成看心率跑的习惯，可以让你随时监控自己的跑步强度，在疲劳时

（体感是迟钝的，你无法凭体感判断是否疲劳）及时降低速度。毕竟，跑步最重要的在于可持续，不要一次跑步就把自己累到爆。

二是跑姿。跑步机因为有履带的传动，比路跑的跑姿少了前倾落下这一个环节，所以在跑步机上跑久了，再到户外跑，会觉得很吃力。解决这个问题也简单，只需要把坡度调到 1~2，就可以完全模拟路跑的跑姿。

6.2 如何用跑步机来训练？

对于追求效率和效果的跑者而言，跑步机的优势不言而喻。

事实上，无论是减肥跑者，还是严肃的马拉松跑者，或者是健身爱好者，跑步机训练都是一个高效的选择。

早上醒来，打开音乐，不必看天气预报，无论天气冷暖，都不必穿戴很多——女生一件运动 bra，一条运动短裤，一双跑鞋，就可以站上跑步机，开始你的早训。跑完步，可以在家铺一张瑜伽垫，做拉伸，还可以顺手做一些核心训练。

这样的训练日复一日，会非常规律，不会被任何外在因素打乱，我个人相当喜欢，对生活有一种掌控感。

一般来讲，我会为自己列一个周期性的训练计划。周末长距离跑的训练课，我会放在户外，和小伙伴们一起跑，这也是难得的友情时光。

平时的慢跑课和强度课，我会安排在操场或者跑步机。虽然我就住在西湖边，但我还是会坚持每周至少一次跑操场或者跑步机，单一的环境能够让我专注于训练本身，专注于跑姿的感知，专注于强度的保持。

无聊，是操场、跑步机的缺点，但也是它们的优点。当你更专注于跑步本身时，你就不会再意识到无聊这件事。

在跑步机上慢跑，会很放松，甚至可以看看电影，或者享受一下立体声音响的音乐环绕。一般我会在慢跑之后，加上一些力量训练，然后再充分地拉伸。

跑步机也不是只能慢跑，或者匀速跑，实际上在跑步机上进行变速跑训练，会很 high，飙汗的感觉棒极了。

我会建议普通跑步爱好者，在以慢跑为主的同时，一个月进行 3~4 次的强度课练习，进行辅助。每周如果隔天跑，则强度课 1 次即可，如果每周跑 4 次以上，则强度课不要超过 2 次，慢跑训练依然是最重要的。

当然，对于马拉松跑者，你的训练计划还是需要系统地进行安排。

1. 心率跑

如果你会用跑步机进行日常训练，那么心率跑是你应该掌握的方法。

读过我专栏前面几篇文章的跑友，应该很清楚心率对于跑步的重要性。经常有人来咨询，我在跑步机上该跑什么速度，我的回答都是以心率区间为标准，路跑与机跑都一样。

你的慢跑速度，并不是以跑步机的速度 7 或 8 来决定的，而是由你的心率区间来决定。

当你在户外跑时，你需要一边跑一边看心率，当发现超过目标心率区间时，就要减慢速度。在跑步机上也是一样，跑步的时候以目标心率区间为准，超过时就减慢跑步机的速度。即使减速到 6 以下，跑改为走，也没有关系，同样有训练效果。

当然，更高级一些的跑步机，可以自动设置心率区间，并且根据实时监测的心率，来自动调整速度，这就是再好不过的训练伙伴了。

2. 间歇跑

这是跑步机强度课的一种方式。我个人相当喜欢在跑步机上进行间歇跑等速度训练。你可以用 12 的速度跑 5 分钟，然后用 5 的速度走 1 分钟，以此重复 6~8 组。这就类似马拉松的巡航间歇训练，可以弥补慢跑训练的单一性。

在操场上进行间歇训练，如果是一个人跑，很容易在前半程跑过快，后半程又掉速，跑步机则可以帮助你稳定在一个速度下，在疲惫的时候咬牢配速，达到训练效果。

3. 坡度跑

坡度跑也是一种非常高效的强度训练，尤其对于越野跑者，或者目标赛事有很多爬升的跑者。适量的坡度跑，对于强化臀部和腿部肌肉，也有一定的效果。

在户外，你很难找到连续的大长坡，并且上坡都还要伴随着下坡，而下坡对于关节的冲击力会更大。跑步机一般都有坡度选择，你可以将坡度调高至 4~8，进行正常速度的耐力训练，或者进行更快速度的冲刺跑，你会感到很燃，这对于日常以慢跑为主的跑者来讲，也是非常好的补充训练项目。

我从来不会觉得跑跑步机是一件很业余的事，相反，如果你掌握了正确的训练方法，跑步机训练可以高效且科学。

所以，最关键的不是你在那里跑，不是你穿什么跑，而是你的训练方法本身。用科学的训练理念指导跑步，才能够跑得更快、更远、更轻松。

第七章 这样跑可以有效减脂

我身边很多朋友，开始走上跑步这条路的初心都是为了减肥。

有的人跑着跑着，精神升华了，迷恋上了跑步这件事，不再把它当作减肥的手段；有的人跑着跑着，觉得实在爱不上这件苦差事，get 不到它的 high 点，于是就放弃了；还有的人，尝到了跑步减肥的甜头，在这条路上与脂肪死磕。

无论你现在是怎样的状态，假如你想通过跑步来减肥，首先应当打消心中的疑虑：跑步能减脂吗？必须能。

对这点还想不通的，可以多看一看运动科普文。

坚定了信念之后，剩下就是方法的问题了。如果你跑了，但是看不到身材和体重的变化，要么就是跑了没多久，需要耐心再跑一段时间，因为跑步减脂的效果不是立竿见影的；要么就是饮食没有做好调整，跑步消耗了卡路里，结果吃进更多卡路里，出账比进账还多，自然功归一篑；要么就是跑错了，想要有氧慢跑，结果速度太快，心率太高，导致每次都跑得很累，没法坚持，每次跑个 20 分钟就停了，这样的情况在初跑者中是最常见的。

7.1 有氧运动的减脂效果解析

有氧运动的减脂效果解析

先来看一组运动燃烧卡路里的计算公式：

男子：卡路里消耗 = $[(\text{年龄} \times 0.2017) - (\text{体重磅} \times 0.09036) + (\text{平均心率} \times 0.6309) - 55.0969] \times \text{时间分钟} / 4.184$

女子：卡路里消耗 = $[(\text{年龄} \times 0.074) - (\text{体重磅} \times 0.05741) + (\text{平均心率} \times 0.4472) - 20.4022] \times \text{时间分钟} / 4.184$

撇开前面那些系数不看，只看参数：年龄、体重、心率、时间。

你会发现，在这个公式里，除了年龄、体重这两个变动较小的参数外，影响热量燃烧的变量就是心率和时间。

是的，这就是我推荐减肥跑者在跑步时，要看心率，不要看速度，要看时间，不要看距离的原因。

心率和时间是影响运动燃脂的两个关键变量，两者与热量消耗都成正比，并且时间参数对卡路里消耗的影响权重更大。

但要注意，在人体的生理极限内，心率与时间两者又是相互联系的，过高的心率无法坚持运动很长时间，燃脂效果自然是谈不上了（比如 100 米冲刺跑）；过低的心率可以坚持很长时间，但燃脂效果甚微（比如慢走 1 小时，也只是出出汗而已）。

而跑得太快、心率高、无法坚持，正是很多跑步减肥者跑了却瘦不下来的原因。

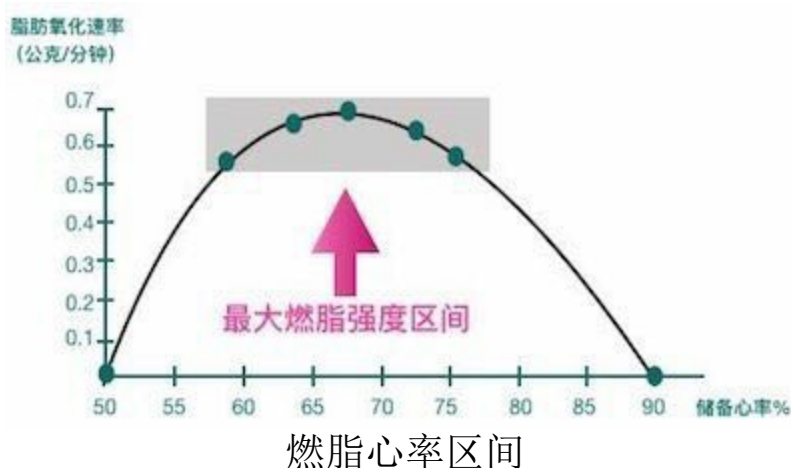
所以，要想通过有氧运动有效减脂，就必须找到适合你的燃脂心率区

间，并尽量保持较长的时间。

7.2 有效减脂，需要用「心」

正如前文所讲，你应该跑多快，由你的「心」说了算，不该参考别人的速度，也不该参考以往的经验，更不能想当然，应当在跑步时，通过心率装备，时刻监控你的心率——这是跑步的一个好习惯。

首先，从科学上讲，确实存在「最高燃脂区间」，它大概是在储备心率的 56%~74%之间，相当于有氧慢跑 E 跑的强度。



不过，精确到每个人时，这个区间是有所不同的。

对于没有运动习惯的人而言，他的最佳燃脂区间或许在储备心率 55%以下——所以对于初跑者而言，即便是快走，只要时间够长，也能够有效减脂；对于一名常年训练的精英跑者，他的最佳燃脂区间可以扩大到储备心率 74%以上——所以马拉松跑者能够在较快速度下，依然以脂肪供能跑很久。

因此，换句话讲，如果你长期坚持有氧运动，你的燃脂效率会慢慢提升，你的身体会被打造成为「燃脂机器」——你的肌肉端的毛细血管数量和血液里的红血球数量都会增加，你的心脏收缩力量会增强，肌纤维

会变得强韧，这也是慢跑可以提升体质、有益健康的原因。

但无论你的最佳燃脂区间具体在哪里，它都意味着中等强度的跑步状态，不会太激烈，可以维持较长的时间，这也正是有氧慢跑的特点——否则跑太快，心率就会进入无氧区间，变为以血糖为主要供能，而不是脂肪了。

想要体会跑步的快乐，想要有效地跑步减肥，想要将跑步这件事坚持得更久，要记得一个很重要的点，就是「慢」。

一般来讲，轻松慢跑的时间应当在 30 分钟以上，才能达到上面所说的那些效果。

所以，对于初跑者而言，即便没有心率装备，也最好从快走或走、跑结合开始，不要追求速度，以能与旁人对话的呼吸节奏，让自己能够不太吃力地持续运动半小时以上。

大体重的胖友们尤其要注意，应从走路开始，同时伴随强化腿部力量，注意走路姿势，或与游泳、骑车交叉进行，以避免运动损伤。

换句话说，假如你跑得气喘吁吁，跑了十几分钟就想放弃，那就说明你跑得太快了，不妨放慢速度，甚至改成快走，让心率慢慢降下来，你会感觉又可以欢乐地继续跑下去了。

对于已经跑步一段时间的跑者而言，也需要在跑步时实时监控心率，以保证燃脂效果——因为我们的体感其实是很迟钝的，并且对于心率过高、太累的感受，都是延时的。

以上这些原则，对户外跑或者跑步机的跑者，都一样适用。尤其是在家或在健身房跑跑步机的跑者，千万不要想当然地选了一个速度，然后懒得调速，咬着牙从头跑到尾——学会在跑步过程中，监控你的心率，并根据心率区间去调整跑步机速度，这是有效减脂、避免伤痛的关键。

很多减肥跑者很怕运动量小，减肥效果不明显，动不动就想着要加大运动量。

有的人或许想：我跑快一点不就运动量更大啦！

事实上，还是推荐你在最佳燃脂区间里跑，至于跑出的速度是多少，并不强求。

实际上，当你长期坚持有氧慢跑，你在相同的心率区间里的速度，是会自然提升的，这也是有氧耐力进步的体现。

假如你想要加大运动量，我会建议你还是保持原本的速度，每次慢跑的时间稍稍增加 5 分钟、10 分钟，循序渐进增加。

但如果第二天你感到疲乏、困倦、肌肉酸痛，就说明这样的运动量太大了，身体疲劳难以恢复，此时就应该减少运动量。

跑步是一件细水长流的事，它的效果要在持续坚持中，才能看得到。一次把自己跑得累成汪，并不会让你瞬间变瘦。相反，如果某一次运动量太大，导致你的运动习惯中断，那么跑步的效果也是事倍功半。

7.3 快跑也可以减脂

其实只要跑了，都有热量消耗，只不过就是效率高低的问题。

事实上，除了有氧慢跑以外，高强度的间歇训练也可以「曲线救国」，达到燃脂的目的。它虽然在训练中以燃糖为主，但在训练结束后呼吸节奏会比平常更快，身体会持续燃烧脂肪，这个原理被称作「运动后过耗氧量（EPOC）」。

相比慢跑减脂，间歇跑的好处在于快，立竿见影。但缺点是它的燃脂是「一次性」的，不太会改变你的体质，所以瘦了以后容易复胖，而且对肌肉力量和跑姿技术有较高的要求，初跑者会很容易受伤，而且更多感受到的是痛苦，很容易因此放弃跑步。

不过，我只会把间歇跑推荐给那些已经持续慢跑了一段时期（至少 2 个月）的跑者，它能够帮助他们渡过有氧减脂的平台期，并且会提升他们的最大摄氧量，让他们的跑步能力进一步提高。初跑者依然建议从有氧慢跑或快走开始，打好有氧基础。

减肥是一件「慢慢来，比较快」的事。比起选对减肥的方法，减肥的心态同样重要。

能减肥的运动不止有跑步，你可以去尝试游泳、骑车等等，还可以去玩 CrossFit，但假如你选择了跑步，我希望你能多一点点耐心，在跑步中不仅找回更好的身材，更享受到它的快乐。

当你跑步时，请暂时忘掉你想要迫切变瘦的想法，去专注地呼吸、摆臂、流汗，专心地去感受每一次心跳，感受运动中的自己。

在跑步这件事上，过程即结果。要相信，只要你认真跑了，跑步就会给予你回报。

第八章 期待你的第一场马拉松比赛

每一位小白跑者，都有潜力成长为马拉松跑者，这无非只是时间问题。

或许在新手跑者的眼中，42.195km 的马拉松比赛，是一个巨大的、根本无法完成的挑战。但是，请相信我，它并没有那么难，它只是更需要讲究训练的方法而已。

所以，请保持你的好奇心，认真训练即可。

8.1 第一位完成马拉松的女性运动员

近些年，随着马拉松比赛热潮在国内的兴起，大家对这项长跑项目有了越来越多的了解。尤其是当我们看到赛道上那些奔跑着的女生跑者的漂亮身影时，总会忍不住为她们呐喊加油。

女生跑马拉松这件事，现在看一点都不稀奇对吧？但是谁能想到，女性参加马拉松比赛的历史才不过区区 50 年。

你也许听说过波士顿马拉松，这一全世界历史最悠久的马拉松比赛，但你也许没有听说过罗伯塔·路易斯·吉布（Roberta Louis Gibb），她是完成马拉松比赛的第一位女运动员。

她的成绩不是最快的，但在她的努力下，打破了女性不允许参加马拉松比赛的禁忌。

在美国，一直到 20 世纪 60 年代初，女性都是不允许参加 1.5 英里以上的比赛的（这是美国业余体育联合会的规定）。

人们认为，女性与男性有着身体结构和体能上的根本差距，她们无法完成长距离的跑步项目。并且，在当时的社会文化语境里，成年女性是不被允许在公共场合流汗或跑步的。

打破这一社会偏见的，正是罗伯塔·路易斯·吉布（Roberta Louis Gibb）。她的昵称是 Bobbi，所以你会看到人们称她为 Bobbi Gibb。

她是第一位在马拉松赛道上跑完全程的女性跑者，她以 3 小时 21 分的成绩，啪啪打了世人的脸。她用行动告诉人们：女性不仅能跑完马拉松，而且并不比男性差！



1966 年波士顿马拉松，跑在赛道上的没有号码簿的罗伯塔·路易斯·吉布
(图片来源: Getty Images)

她完成这一历史性突破的赛道，就是在马拉松圈内最著名的跑者殿堂：
波士顿马拉松。

波马是所有跑者梦寐以求的朝圣之地，我想它对于女性跑者应该有着更加非凡的意义——这里是所有女性马拉松跑者的起点。



完赛后的罗伯塔·路易斯·吉布，图片来源：Getty Images

1966 年，吉布作为唯一一个参加波马的女性，她甚至在汗衫外套了一件宽松的衣服，而且绕过了官员和警察偷偷起跑，她知道自己正在做的事情是不被世人所认可的，当然她也没有自己的号码簿。但是幸运的是，即使其他男性跑者和赛事官员发现了她，也依然支持她跑到了终点。当她途中路过卫斯理小镇时（波马赛道上著名的「尖叫隧道」所在地），所有的女性观众为她欢呼。

她跑完全马的这一消息，很快被媒体报道扩散，并且引起了美国业余体育联合会一些代表的关注，他们开始讨论是否需要改变比赛规则，允许女性参赛。



当年媒体报道了吉布跑完马拉松的消息

到了第二年即 1967 年的比赛日，站在起点的女性变成了两位：一位是吉布，另一位是凯瑟琳·斯威策（Kathrine Switzer）。

这一次比赛，官方依然没有正式开设女子组，吉布和去年一样，没有号码簿，而斯威策因挂着男子组号码簿，而在中途被要求退赛（这也正是那张愤怒的赛道官员撕扯女性跑者号码簿的照片的由来）。这一年，吉布的比赛成绩是 3 小时 27 分。



凯瑟琳·斯威策在比赛途中被要求退赛（图片来源：Getty Images）

到了 1968 年，站在起点的女性选手增加到了 5 名。并且，随后每一年的波马都有女性运动员参赛。

终于，在 1972 年，波士顿体育协会正式设立波士顿马拉松女子公开组比赛。从此，女性跑马拉松成为一件光荣且光明正大的事情。

从 1897 年到 2017 年，波马已经举办了 121 届，是全世界历史最悠久的马拉松比赛。而在 1966 年以前，近 70 年的赛道上，都只有男性的身影，现在听来是不是很不可思议？



2017 年波马女子冠军：埃德娜·基普拉加特（成绩为 2 小时 21 分 52 秒）（图片来源：《今日美国》）

其实，这也很好理解。当时的女性连外出工作都是一件有悖常理与公识的事情，她们被赋予的最重要的社会责任就是结婚生子。

所以，社会对女性的体育表现是没有期待的，根本不可能出现女性在运动场上和男性一起流汗奔跑的场景。在过去，是没有女子田径项目的，女性最多也只被允许参加高尔夫、网球等比赛。

所以，女性能够与男性平等地站在同一个赛道上，不要觉得这是很理所当然的事情。这是近几十年「女权运动」带来的社会进步，非常不容易。

从某种意义上讲，女性运动的历史，也是现代社会文化进步的历史。

说实话，作为一名热爱跑马拉松的女性，我无比地感谢罗伯塔·路易斯·吉布，感谢每一位在体育赛场上，为女性平等参赛权益努力过的人们。

没有她们，就没有如今这么多优秀的女子运动员，没有从竞技体育蔓延到大众体育圈的马拉松热潮，更没有现如今愈加性别平等的社会制度和文化。

我们现在能轻而易举享受到的这一切，是她们当年用坚持不懈的努力争取来的。

她们是时代的英雄。



凯瑟琳·斯威策带着她 1967 年的波马参赛号码参加了 2017 年波马

8.2 第一次参加波士顿马拉松的体验

2019 年波士顿马拉松，在 4 月 15 日（美国时间）拉开赛幕。这是一场所有马拉松跑者心中的圣殿级别的赛事。

我曾在 2016 年 4 月 18 日，拿着我的 BQ（Boston Qualification，波士顿马拉松参赛门槛）成绩，跑了人生中的第一场波马。

近年来，我身边的 BQ 跑者越来越多。每年 4 月奔赴大洋彼岸，只为一场 42 公里的奔跑的人，逐年增加。

我非常能理解他们，就如我这两年，每到波马报名的时间，内心格外煎熬和纠结，然后在每年的 4 月，心里极度懊悔不在现场。

世界马拉松六大满贯，每一场比赛都有它的精彩，但只有波马会吸引我一去再去。它不仅是一场比赛，更像是一种信仰，一种归属。

在此，与你们分享 3 年前我的波马比赛心得。再读文章，此情此景仿佛就在昨天。

-START-

波马：不是梦想的高点，只是一个新的起点（2016-04-25 肯尼亚玲）

我想，时间过去越久，我会越怀念这一天，尤其是那些痛苦。

正所谓，No pain no gain。

不知道从何时起，跑圈开始流行以波马为梦想，许多人把跑进波马 BQ 当作经年累月苦练的目标。就像升级打怪兽，波马就是终极大 Boss。

我也曾是其中一员。

所以，当去年北马顺利跑进 BQ 时，兴奋的心情难以言喻。即使现在再回想，也会不由自主感到雀跃。

但是，在 4 月 18 日上午 10 点 25 分，当站在波马起跑线前时，我开始思考：此时此刻的我，究竟为何而跑？



me: 连逛了三天展会的波马迷

在波士顿马拉松比赛之前，提前三天来到这座城市。

去年3月来，对波士顿留下的印象，并不算很好，甚至很差——暴风雪过后，非常冷，风很大，地铁旧旧的，积雪覆盖的道路脏脏的。

然而，今年这一次来，却反转了我对它的认知。

因为天气暖和的缘故，整个城市显得很有活力，郁金香在风中摇动着花瓣，湛蓝的天空是最佳布景，古老的建筑和街道那么迷人。



开满玉兰花的波士顿街头



时刻可见跑者的查尔斯河

也是因为波马的缘故，满城都是穿着波马纪念衫的跑者，随处可见聚精会神跑步的人，瞬间归属感满满。

就是这样一座传统的古城，年复一年沿袭着用一场奔跑来纪念爱国者日的传统。

很多人可能和我一样，是抱着开眼界的心态，来到波马的。

逛展览、拍照片，在这几天里，我就像一个小女孩终于得到了心爱的礼物那么开心。



me: 虔诚的参赛者

然而后来，我发现，我只是波马军团的一只小菜鸟，这是我的首届波马，却是许多人的第 N 届波马。

从他们纪念衫背后印着的数字，就能看出资历深浅。同一场比赛，同一个赛道，每年都是一样的流程，可是他们依然乐此不疲地买买买、拍拍拍、嗨嗨嗨，这是为何？不觉得无趣、没新意吗？他们都已经跑进 BQ 了，为何还要年年坚持、年年来？只是因为波马有门槛，是全世界跑者心中的最高圣殿？

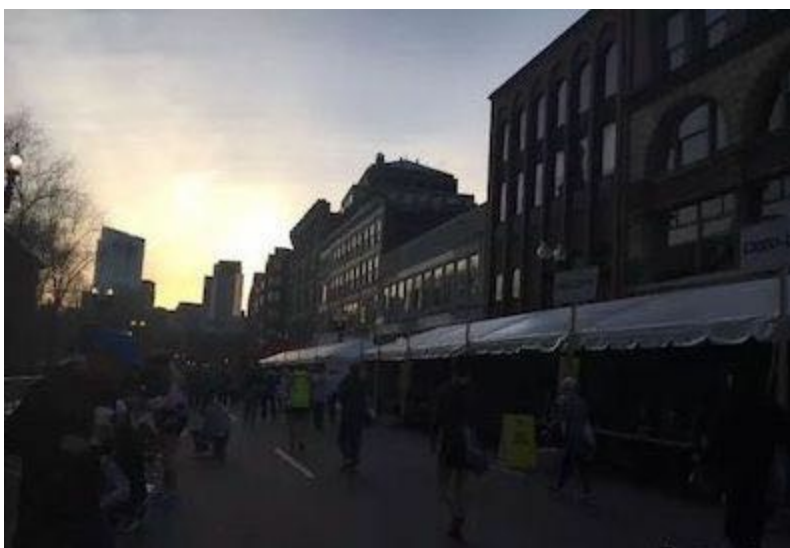
这些问题，直到我被这条赛道虐完之后，才开始有所领悟。



Boston Strong（纪念 2013 年波马爆炸案中遇难和受伤的人们）

曾经以为这就是梦想的高点，然而，其实这只是梦想的一个节点，或者说，是一个新的起点。站在这里，看见了更广阔的一个世界。

让我们再回到那一天，4 月 18 日。



赛前终点处的存包点

早上 6 点半，寒风中瑟瑟发抖，我穿着一一次性雨披，在坐官方 bus 之前存好包。

8 点多，到达运动员村之后，太阳升起来了，选手们在草地上席地而坐，晒太阳、吃东西，现场 DJ 叫嚣着炒 high 气氛，画面看起来更像是场音乐会之类。

WC 排了半小时队，然后躺在地上晒太阳，吃了两个小面包，一根香蕉，悠闲地等待，仿若暴风骤雨前的宁静。

9 点钟，广播通知红色号码簿的第一拨起跑的选手离开运动员村，前往起点。波马的参赛号码大小，就意味着报名成绩的高低，很明了，很直接，让你知道自己的位置，也让你看见努力的目标。

10 点不到，广播开始通知，第二拨白色号码簿选手出发。从草地上站起身，把一次性雨披和矿泉水瓶丢进垃圾桶，然后顺着人流缓缓向前走。

环顾四周，妹子居多，也有一些不算年轻的男士。大多数人穿着背心短裤，既没有很兴奋的欢呼，也没有很焦急的推搡，仿佛这就是他们参加过的某一场比赛而已，再平常不过。

头顶上，盘旋的直升飞机拉着各种广告横幅呼啸飞过。

从运动员村走到起点线，霍普金顿小镇的路起起伏伏。虽然赛前对赛道的海拔图做过粗略研究，但双脚站在这里，才有了真切的感受——这会是一场难打的仗。

作为第 7 批出发，站在起跑区等候。阳光刺眼，直射在身上，皮肤开始发烫，热。这也不是一个好兆头。

鸣枪，起跑！

赛道两边，站满了小镇居民，热情地为选手加油打气。实际上，在这 42 公里中，沿路加油呐喊的人们一直都是满满的，包括著名的卫斯理学院女生的尖叫，举着「kiss me」的牌子，让选手疲惫的步伐又有了力量。

第一个 10 公里，以下坡为主，上坡较短、较缓，树荫也还算多，跑得

比较舒服，但也时刻提醒自己，要控制好速度，基本上在 5 分以上，为后程节省体能。

10~20 公里，爬坡起伏变得密集，上坡稳住节奏，下坡追回配速，尽量保持 450 上下，但 15 公里之后，脚步开始沉重，配速掉到 500。

绵延不绝的坡，让人有点绝望。不是刚跑完一个下坡，一抬头，就看见徐徐爬升的人群，就是奋力跑到一个坡顶，眺望远处，人海高高低低起伏。这些坡，对于生活在美国的跑者而言，真不算什么，但对于跑惯了平路的我们而言，却是一道坎。

沿途基本上没有阴凉遮挡，正午的大太阳，晒得皮肤发红，口很渴。心里知道，这不是一个好的状态。

波马的水站安排得很密集，每 5 公里之内都会路过 2 次以上补给站，并且错落开，分布在道路两侧，志愿者们将水拿在手里，递给选手。依照惯例，先是饮料，而后是矿泉水。



赛道补给点

因为口渴，基本上每过水站，都会喝水。但后来发现，天气热，水喝得太多，体内电解质会更不平衡。而且美国人喜欢喝冰水，补给的矿泉水很冰，喝一口，胃都会抽紧一下。于是，减少喝水的频率，尽量喝饮

料。

前半程 144，体能状态基本良好，但天真的我没有想到，后面才是真正的苦战。

20~30 公里，连绵的大坡一个接着一个，配速变得不稳起来。上坡速度变慢，下坡虽然努力追回，但仍在 5 分开外。

因为天热电解质流失加上冰水刺激，胃部开始出现明显不适。深呼吸，放慢步频，举起手拉伸膈肌，告诉自己，可以好起来的。但事不遂人愿，终于胃痉挛了。

还好，去年在 LA 比赛时已经经历过一次，所以并没有很慌张，知道只要坚持到最后就好了。每一步都咬着牙，想要保持配速，但发力跟不上，眼看着配速直往下掉。

由于上下坡太多，先是右小腿腓肠肌感觉很紧，而后不久是左小腿觉得要抽筋，赶紧调整跑姿，脚跟着地，尽量放松小腿。

这时的我，真的觉得自己是个疯子，为什么偏要跑 42 公里？！



me: 晒爆抽筋的狼狈跑者

30~40 公里，这段路，说实话我已经不记得是怎么跑下来的了。或许是因为太痛苦了，大脑选择模糊了记忆。

之前做攻略，知道这里有「心碎坡」，但当我跑到这里时，却无暇去找这一「著名景点」，因为那「上上下下的享受」几乎从未停过，一路都是心碎。

继小腿抽筋之后，大腿股四头肌开始有罢工的迹象，再加上胃痛，下坡无力加速，不停看表，配速直线往下掉到了 5 分半、6 分。

此时此刻，内心满是深深的挫败感。要不是穿了件印着 CHINA 的 T 恤，我真的想停下来走了。

38 公里以后，在补给站停下过三次，拉伸小腿、大腿，它们已经酸胀到一停下就抽筋的地步。

但痛着痛着，似乎也就忘了去追问为什么，心里只知道，只要还有力气，就必须尽全力跑完。痛苦，绝对不是放弃的理由。

拉伸好，继续往前跑。

最后 2 公里了！

最后 1 公里了！

拐过转角，终点那熟悉的蓝黄色波马旗帜就在远处。身边的选手开始加速，我的身体不知从哪里又找到了力气，胃和腿似乎也不痛了，全力冲刺！

冲线！终于到达了终点！



me: 忘记微笑的冲线跑者

340，不是最差的成绩，但比原计划慢了 10 分钟。不过我知道，这一次，我尽全力了。因为赛前体能状态并不好、系统训练不够，从这个角度来看，跑不到预期目标也没什么好委屈的。

按照以前的惯例，我一定会总结这一次的教训，以供汲取。但这一次，我不想只谈成败的原因。当然，备战训练不足、赛前连续夜班缺乏充足休息、肌肉疲劳积累，反思这些也很重要。但这一次比赛，带给我的思考，不止是这些。



冲过终点，顺着人群慢慢向前走，路边的志愿者不停地为每一位选手鼓掌，大声称赞了不起。

长长的服务站，志愿者依次送上水，为选手挂上奖牌，披上御寒的一次性披风，递上香蕉和赛后补给包。

所以当我走到存包处时，已经补充了一些体能。碰见在等我的无香，激动不已，一时忘了要取包。这时，一位志愿者走出来，将印着我号码簿的袋子递到我手里，很贴心，很温暖。

还记得在这次旅行前，几位从不跑步的好友问我：「为什么一定要去跑波马？它有什么特别？」在过美国海关时、在波士顿大街上与跑步的老太太闲聊时，他们都对我自费专程来跑波马感到不可思议。

大概在他们眼里，我真的是个疯子，哈哈。我不知道该如何向他们解释波士顿马拉松对于一名业余跑者的意义。而且现在的我，也觉得没有必要再去解释。因为，这就是我想做的事，我爱跑步，爱浸透汗水的每一步，爱那个痛并执着的自己。

因为，如果说曾经，我以跑进波马 BQ 为荣，如今我明白，我想要更多。在波马赛道上，看见很多跑得飞快的强者，看见很多身有残疾仍坚持跑完的人，看见很多大声为别人喝彩加油的人，看见很多伸出手帮助别人的人，看见很多痛苦着却又享受着的人。

他们没有去追问这 42 公里的意义在哪里。因为，奔跑不需要意义，奔跑就是意义。

波马门槛很高，波马赛道很难，波马历史最久，这些因素相叠加，足以构成它的独特魅力。

但我们一路奋战，来到这里的理由，一定不止这些。

年复一年，许多人一次又一次来到这里。不是为了 BQ，也不是为了 PB，这是一条梦想之路，与强者同台竞技，在百年文化中找寻自己的位置。他们谦卑地不停努力着，用汗水书写自己的历史，并将自己写进这座城市、写进马拉松赛的历史。

每一次完赛，看的不是成绩，他们为自己的坚持而骄傲，为自己的努力而骄傲。

Boston Strong! 在这条虐人的百年赛道上，比成绩更重要的，是精神。

它是执着，是坚韧，是深爱，是不停步的追寻。跑好它很难，但实现梦

想又何尝不是如此？从起点到终点，起起伏伏，曲曲折折，一如抵达梦想的路。而当你选择了站在起点，选择了出发，不管多难，都不要轻易放弃。

你想去的终点，与你想抵达的远方，正是因为困难，所以才叫作梦想。每一滴汗水，都会在这条路上找到它的意义。

终点，并不是终点，而是开启下一段梦想的起点。当我们再一次站在起点前，可以骄傲地说：「我很努力，我变得更强大！」

能参加某场比赛、能跑进多少时间，并没什么了不起。每一次艰苦中的坚持，每一步对梦想的追寻，才成就了最了不起的你。

如果你对跑者的世界感到好奇，或是对跑步有那么一些兴趣，不妨来试一试，全力奔跑的感觉真的很不错。

事实上，跑不跑波马、跑不跑大满贯，并不那么重要。每个人可以有自己不同的梦想，无论大小。

追寻心中的梦，铭记这一路的艰辛与汗水，终点不是意义，它们才是。

-END-



Boston Strong

现在回想一下，尽管 3 年前拿着 BQ 成绩去参赛，但实际上对科学训练和跑姿技术真的知之甚少。那时的我，和大多数跑者一样，相信必须上跑量、上强度，才能在比赛时跑出好成绩。

没有好的跑姿技术，后果就是当遇到波马这样一个坡连着一个坡的赛道，会被虐到怀疑人生——抽筋大概是跑者们比赛时最怕的事，没有之一。

我很庆幸，在同年 8 月学习了罗曼诺夫博士的姿势跑法教练课程。从某种角度来看，这是一种偶然，却也蕴藏着必然。我始终相信，跑步这件事，一定存在最优解，并且一定不是拼强度、拼跑量、拼意志力。

我常说，我爱训练胜过比赛。这个想法，在波马这里也不例外。正因为有一颗虔诚和敬畏的心，所以更应该认真备赛，这也是对波马最好的尊敬。

我在心里默默盘算着，假如明年再回到这条百年赛道，我一定会用优秀的跑姿，交出一份更漂亮的答卷。

如果你也想成为一名波马跑者，想有一天站上波士顿马拉松的跑道，或

者对人生的第一场马拉松跃跃欲试，那么，我们下一本书见！

作者说

我是「肯尼亚玲」，本科与研究生主修新闻传播学，在南京大学获得传播学硕士学位。现在是一名跑步教练，拥有姿势跑法（PoseMethod）教练认证、心率教练认证以及 CrossFit Level1 教员认证，同时也是「百练跑步教室」的创始人。

作为一名跨领域的创业者，我的初心和目标是帮助更多跑者了解科学训练，掌握跑步技术，从而跑得更好，更加享受跑步这项运动。同时我也是一名资深跑步爱好者，跑龄 12 年有余，深知大多数跑者对于跑步的热爱之心，也能体会跑者因伤痛、疲累、退步而最终退出跑场的内心煎熬。

在从事跑步科学训练指导的近三年的过程中，我在线上与线下接触过数千名跑者，曾教授过近百次跑步科学训练与理论课程。在教授的过程中，我发现多数学员忽会忽略「科学跑步」的重要性。跑步是最常出现在我们生活中的一种运动，它很简单，但它并非简单到不需要学习。

「人人天生都会跑」是一个误解，跑步与其他任何运动一样，甚至与音乐、美术、舞蹈等才艺一样，本质是一项技能。跑步技术的科学训练，能够帮助每一个人跑得更轻松、更持久，并且远离伤痛。

如果你对跑步这项运动的科学练习感兴趣，想知道如何能够跑得开心、持续进步，欢迎来到知乎与我交流。我的知乎主页是

<https://www.zhihu.com/people/kenyaling>