

# 夏日夜跑：「GitChat 跑者俱乐部」第一场线下活动



## 一、初识跑步

谈起跑步，此刻你的脑海里会浮现出哪些关键词？

或是枯燥乏味、累、满头大汗、喘、伤病，或是欣喜、兴奋、满足、放松、轻松、自由，亦或是不知道、没感觉...

你又为了什么跑步呢？

为了减肥？

为了交朋友？

为了训练体能？

为了追寻自我？

为了度过一段孤独的时光？

其他...

仔细想想上面2个问题吧。

为了更好地与跑步相处，我们需要视觉、知觉和感觉同时作用。

无论是哪种情绪或目的，都是你与跑步的故事。

## 二、这被“禁忌”的游戏

有一本书叫《天生就会跑》(《Born to run》)，里面有个观点：人天生就会跑，就跟其他动物如狮子、羚羊一样。

有趣的是，我仔细观察过很多人跑步，包括小朋友。我惊奇地发现，大多数小朋友们的跑姿流畅而优美，仿佛能跑一天，反而大人先喊累。

同样地，一个事实也存在着。美国的跑步风潮比国内要早数年，据统计，跑者这个特殊的群体的受伤几率居然高达65%。在各大运动厂商大力研发各种『功能强大』的跑鞋之后，情况不仅没有好转，受伤率反而上升到85%。

在多次实践、摸索和查阅资料后，我找到了答案。

仔细分析精英跑者如100米世界纪录保持者Usain Bolt和马拉松世界纪录保持者Dennis Kimetto的跑步动作，再对比普通跑者的跑姿，发现除了跑步效率上的差距，跑姿及触地动作的合理性才是关键。

往往我们的体能上涨比跑步效率提升更快，在一定程度上，即使跑姿不佳，依然可以让你跑得很快；而长久来看，不正确的动作不但让人们无法跑得更快，还使其受伤几率大大增加。

2014年9月28日，柏林马拉松，肯尼亚选手Dennis Kimetto以2小时2分57秒的成绩夺冠，惊人地将原世界纪录提高了26秒，就此成为历史上第一位跑进2小时3分大关的男子马拉松选手。Nike前不久搞了一次叫做『Breaking 2』的活动，旨在突破人类长跑耐力极限：全程马拉松跑进2小时。

这项创举的难度就在于要一直维持高速地长距离奔跑，意味着要长时间高效保持正确跑姿(被选中的选手都是目前非常优秀的专业长跑运动员，体能和有氧运动能力都极强，拼的就是谁的技术更精湛、跑步效率更高)。

所以，如果你身边有跑步的朋友，请你务必告诉ta：

跑步是需要学习的：正确的方法比盲目坚持更重要，对跑步/马拉松要心存敬畏。

## 三、如何开始？

### 一次完整的跑步训练

#### 跑前

- 提前补充能量，空腹跑简直就是在zuo死，一定要吃吃吃啊。吃饭应在跑前至少1小时完成。
- 做好热身活动，即使你是高手。这一点很容易忽视，特别是新手。有很多专业的动作让你更快进入运动状态，从头到脚来一遍。或者，就认真做一套广播体操吧，也比上来就跑强好几条街。

#### 跑中

- 正确跑姿。这又是一个复杂的话题。最基本的：身体正直，目视前方，膝盖微弯，轻松摆臂，落地要轻，触地时间要短。
- 重视补给。如果是高强度或者长距离LSD，一定要重视补给。水、矿物质、能量，随着你的奔跑都需要继续补充。

#### 跑后

- 训练结束，慢跑或者走一会儿，不要立即停止运动。
- 拉伸和放松，这个是很讲究的。如果不想跑完比赛或者LSD后第二天起不来，还是老老实实做好拉伸：上下肢、核心等都需要，常见动作：压腿，体侧和体转运动，以及拉伸大腿、小腿和臀大肌等。

### 一些小建议

- 安全永远第一，特别是路跑/夜跑的女生，挑安全的地方跑或有朋友陪跑。
- 出现状况如受伤或岔气，必须降速并处理，切勿硬撑。
- 穿合适自己的跑鞋：拖鞋等只适合于开挂人群。
- 吃得健康一点，睡眠充足一点。
- 充分的跑前热身和跑后拉伸至关重要。
- 不要强求，新手或者身体状况不佳时可以走跑结合。
- 刚起步要慢，一段时间后再加速到目标速度。
- 不要跨大步跑，提倡“小步快频”。

- 身体要稳定，不要大幅度晃动。
- 建议不要天天跑，身体需要恢复期，多次训练之间需要跑休。
- 跑步是一项技术、体能、力量和心理共同作用的运动。打好基础，跑起来吧。

愿大家都能享受这美好：)

世界是一枝飞在空中的花朵，生命是一场通往幸福的航行。

# GitChat