

训练学习记录

1. 闭上嘴，只用鼻子呼吸；
2. 核心收紧，腰背挺直，腿放松；
3. 慢即是快 Slow Is Fast；—— 只要你以原生跑速练习，你就能慢慢提高最大摄氧量；
4. 增加步频，步频控制在180以上，步幅控制在1米内，慢慢加，初跑动作不规范，大步幅易造成刹车效应，易受伤，经济性低；
5. 提拉非后撩；

跑步错误集锦

1. 跑步不是大腿前侧发力去抬膝，而是臀部和大腿后侧发力往臀下收脚踝。
2. 跑步正确发力：后跟向臀部提拉→落下支撑，循环往复。腓绳肌和臀部发力使离地脚的后跟往臀下收（非后撩），小腿运动轨迹才能充分前摆，才不会老是拖着腿跑。
3. 臀是跑步的发动机，臀部发力提拉脚跟至臀下，过渡到前面接住落下的身体，这样就完成了一个周期。
4. 跑姿技术：核心稳定、重心前倾、膝盖微曲落地、后脚跟及时向臀拉起。
5. 跑步时避免向上↑反弹过高，尽量离地面近点飞行，提高经济性。
6. 落地时保持膝盖弯曲。
7. 上身笔直收紧，腿放松，不要弯腰驼背。
8. 提高步幅不用刻意迈腿，正确做法是加大前倾角，脚自然会接住身体，前倾角度和步幅成正比。
9. 跑步时上身既不能前倾过度，也不能后仰。

日本马拉松训练法

1. “细胞分裂发法”是一种训练心肺的方法，“骨骼训练法”则是一种针对跑姿的训练方法。

2. 什么是细胞分裂法？

细胞分裂发法简单来说，就是闭上嘴，只用鼻子呼吸，大家都知道，运动消耗的能量物质来源于糖原和脂肪，通常是混合供能，供能的比例由运动的强度来决定。配速快，糖原的比例高，配速慢，脂肪的供能比例高，铃木清和认为，如果只用鼻子呼吸，就是低强度的有氧运动，消耗脂肪的比例高，而若是必须要张嘴呼吸，就是高强度的无氧运动，消耗糖原的比例高，人体的脂肪储备量多，而糖原只有几百克，所以，要想增加运动的时间长度，重点就在于要尽可能地使脂肪供能，脂肪供能的关键是在将速度维持在几乎无需张嘴呼吸，只用鼻子呼吸，这便是“细胞分裂法”的精髓——原生速度。

3. 如何知道自己的原生速度？

学习细胞分裂法，首先从了解自己的原生速度开始，一般来说，你只需跑400米就可以了，用鼻子呼吸并开始跑步，慢慢加快速度，直到快要开始喘气而几乎必须张开嘴巴时的速度，就是个人目前的原生速度，原生速度测速时鼻子呼吸的节奏应该是这样，跑4步吸气，即“吸、吸、吸、吸”，跑4步吐气，即“吐、吐、吐、吐”，注意，进行原生速度测速并非让你憋着气跑，而是让你找到只用鼻子，而不张开嘴巴呼吸的最大速度，这个速度通常是最大摄氧量的50%左右，最大摄氧量百分比与最大储备心率百分比是一一对应的，就是说

50%最大摄氧量相对于50%最大储备心率，这个速度，可能在很多跑者眼里简直是一个无法忍受的慢速，但是不要着急，不要图快，现在的慢是为了将来更好的快，只有把慢的基础打好，将来才能更稳健更轻松的快，只要你以原生跑速练习，你就能慢慢提高最大摄氧量，即你始终维持用鼻子呼吸的速度跑步，你就会愈跑愈轻松，还会起到节约糖原，消耗脂肪的目的，这才是马拉松比赛不撞墙，能够持续跑鞋来对的王道。

4. 如何用细胞分裂法训练？

只用鼻子呼吸，完成起来也许并不轻松

5. 细胞分裂法科学本质——基础耐力训练

怎样让强度慢下来，铃木清和创造性的发明了“细胞分裂法”，通过关闭口腔，只用鼻子呼吸，相对地减少通气量，增加通气阻力，被迫让跑着慢下来，从而实现了低强度慢跑。这样就把基础耐力打的非常扎实，才能发展所谓的跑步专项耐力，

“更轻松时间更长的训练”比“更痛苦时间较短的训练”在带来更好体验的同时，反而促进成绩的提升。

你不是跑的不够快，而是跑得不够慢，你需要的是慢一点，再慢一点，更慢一点。现在的慢是为了将来更好的快。