

愛上跑步的 13 週

The Beginning Runner's Handbook

[加]伊恩・麥克尼爾 & SportMedBC 著 潘小飛 譯

南海出版社

(此書由本人手打，僅供學習交流請勿用於商業用途。

如果你看過本書之後感覺受益，請購買正版支持)

序.....	1
引言.....	1
I 為什麼跑步.....	- 1 -
氧氣的重要性.....	- 2 -
有氧和無氧系統.....	- 3 -
II 為跑步做好準備.....	- 12 -
原則 1：適度.....	- 13 -
原則 2：一致性.....	- 14 -
原則 3：給身體休息的時間.....	- 15 -
在哪裡跑步.....	- 16 -
越野跑.....	- 16 -
越野跑安全提示.....	- 18 -
與腳有關的問題.....	- 18 -
赤腳跑步.....	- 18 -
內旋和外旋.....	- 19 -
跑鞋發展趨勢.....	- 20 -
選擇一雙好鞋.....	- 23 -
選擇你的衣服.....	- 24 -
樹立目標.....	- 27 -
小結.....	- 28 -
體能活動適應能力問卷.....	- 30 -
（針對 15~69 歲人群的問卷）.....	- 30 -
III 在路上.....	- 32 -
保持寫訓練日誌的習慣.....	- 33 -
熱身.....	- 35 -
一個很好的熱身程序.....	- 36 -
一個很好的鍛煉後放鬆程序.....	- 38 -
跑步技巧.....	- 38 -
安全第一.....	- 39 -
適應天氣.....	- 41 -
炎熱天氣下跑步.....	- 41 -
寒冷天氣下跑步.....	- 42 -
小結.....	- 43 -
IV 讓我們開始 13 週跑步行走計畫吧.....	- 44 -
13 週訓練計畫.....	- 45 -
第一週：步伐.....	- 46 -
第二週：建立基礎.....	- 47 -
第三週：增加跑步的時間.....	- 48 -
第四週：輕鬆的恢復週.....	- 49 -
第五週：注意“拖著腳慢跑”.....	- 50 -
第六週：增加訓練量.....	- 51 -
中段檢查.....	- 52 -
第七週：訓練過了一半.....	- 53 -
第八週：輕鬆的恢復週.....	- 55 -

第九週：回到訓練中.....	- 57 -
第十週：漫長的一週.....	- 59 -
第十一週：樹立信心.....	- 61 -
第十二週：輕鬆的一週.....	- 63 -
第十三週：祝賀！.....	- 65 -
13 週訓練計畫的一般提示.....	- 66 -
技巧.....	- 66 -
避免岔氣（抽筋）和緊張.....	- 66 -
為了完成這項 13 週跑步行走計畫.....	- 67 -
V 跑步心理學.....	- 68 -
聆聽你的身體.....	- 69 -
訓練你的心理.....	- 69 -
想像你自己是一名運動員.....	- 70 -
用心地找，“樂趣”會來的.....	- 72 -
尋求多變.....	- 73 -
和別人一起跑步.....	- 73 -
讓跑步成為你自己的時間.....	- 74 -
記錄你的跑步情況.....	- 75 -
寬恕自己.....	- 76 -
以正確的方式和自己交談.....	- 76 -
利用熱身來激勵自己.....	- 77 -
提醒自己事情會變得更容易.....	- 77 -
保持心理彩排.....	- 78 -
克服障礙.....	- 79 -
小結.....	- 80 -
VI 在一起跑步的家庭.....	- 81 -
懷孕期間跑步.....	- 81 -
產前和產後婦女的營養提示.....	- 83 -
懷孕女性跑步的注意事項.....	- 84 -
除了跑步，我還能做什麼來保持健康呢？.....	- 85 -
孕婦和哺乳媽媽跑步時的著裝.....	- 86 -
常見的關於孕期和產後的問題.....	- 87 -
寶寶來了之後.....	- 89 -
凱格爾氏運動.....	- 91 -
核心鍛煉.....	- 91 -
選擇正確的嬰兒車.....	- 91 -
什麼時候帶小寶寶坐嬰兒車出去是安全的呢？.....	- 93 -
帶小寶寶出去跑步的提示：.....	- 93 -
針對想跑步的小孩的建議.....	- 95 -
孩子應該怎麼訓練.....	- 95 -
讓孩子們的跑步變得有意思.....	- 96 -
和家裡養的狗一起跑步.....	- 96 -
開始出發.....	- 97 -
小結.....	- 99 -

VII 成為一個更好的跑步者.....	- 100 -
交叉訓練.....	- 100 -
游泳.....	- 104 -
騎車.....	- 104 -
越野滑雪.....	- 105 -
團體健身.....	- 107 -
訓練營.....	- 107 -
直排輪滑.....	- 108 -
攀岩.....	- 109 -
力量訓練.....	- 110 -
注意.....	- 111 -
山地跑.....	- 112 -
丘陵地形的訓練.....	- 113 -
拉伸.....	- 114 -
瑜伽.....	- 114 -
跑步技巧.....	- 115 -
定位.....	- 116 -
常見問題.....	- 116 -
小結.....	- 118 -
VIII 給身體補充營養.....	- 119 -
健康飲食.....	- 120 -
低碳水化合物飲食.....	- 121 -
低碳水化合物背後的“科學”.....	- 122 -
關於低碳水化合物飲食鮮為人知的事實.....	- 122 -
在低碳水化合物的陰霾下跑步.....	- 123 -
理想的跑步者飲食.....	- 124 -
規劃造就完美.....	- 125 -
碳水化合物.....	- 126 -
蛋白質.....	- 128 -
脂肪.....	- 128 -
維生素和礦物質.....	- 130 -
計算卡路里.....	- 136 -
吃零食.....	- 137 -
訓練前營養.....	- 137 -
儘管喝.....	- 139 -
體重管理.....	- 141 -
小結.....	- 143 -
IX 常見的傷病及恢復.....	- 144 -
傷病類型.....	- 144 -
跑步者的 RICE 急救法.....	- 148 -
休息.....	- 149 -
冰敷.....	- 150 -
壓迫.....	- 151 -
抬高.....	- 151 -

常見的傷.....	- 151 -
髖股綜合征.....	- 152 -
髂脛束綜合症.....	- 153 -
足底筋膜炎.....	- 154 -
跟腱炎.....	- 155 -
脛骨應力綜合症.....	- 156 -
應力性骨折.....	- 157 -
延遲性肌肉酸痛.....	- 158 -
從傷病中回來跑步.....	- 158 -
受傷的心理影響.....	- 159 -
受傷時仍保持活力.....	- 160 -
泳池跑步.....	- 161 -
經歷重大的醫療問題後回到跑步中.....	- 162 -
小結.....	- 165 -
X 為 10 公里賽事做準備.....	- 166 -
比賽前.....	- 167 -
賽前檢查列表：.....	- 168 -
比賽前一天.....	- 169 -
前一天的檢查列表.....	- 170 -
比賽前一天晚上按照下面的項目打好包裹：.....	- 171 -
比賽當天.....	- 172 -
發令槍響之後.....	- 173 -
比賽之後.....	- 174 -
比賽日的檢查列表.....	- 175 -
小結.....	- 176 -
XI 接下來做什麼？.....	- 177 -
決定下一個挑戰.....	- 180 -
訓練跑得快一些.....	- 182 -
山地訓練.....	- 183 -
間歇訓練.....	- 184 -
法特雷克訓練.....	- 186 -
節奏訓練.....	- 186 -
訓練跑得更遠.....	- 188 -
比賽還在繼續.....	- 188 -
慈善跑步.....	- 191 -
保持活力.....	- 192 -
小結.....	- 198 -
附錄 A.....	- 199 -
拉伸鍛煉.....	- 199 -
小腿.....	- 200 -
腿筋.....	- 201 -
髂脛束.....	- 202 -
股四頭肌.....	- 203 -
腹股溝.....	- 204 -

髋屈曲肌.....	- 205 -
力量訓練.....	- 210 -
下身訓練.....	- 211 -
下蹲.....	- 213 -
上身鍛煉.....	- 214 -
肩臂推舉.....	- 215 -
附錄 B.....	- 220 -
13 週跑步行走保持計畫.....	- 220 -
第一週.....	- 221 -
第二週.....	- 221 -
第三周.....	- 221 -
第四週.....	- 222 -
第五週.....	- 222 -
第六週.....	- 222 -
第七週.....	- 223 -
第八週.....	- 223 -
第九週.....	- 223 -
第十週.....	- 224 -
第十一週.....	- 224 -
第十二周.....	- 224 -
第十三週.....	- 225 -
附錄 C.....	- 226 -
13 週快跑計畫.....	- 226 -
第一週.....	- 227 -
第二週.....	- 228 -
第三周.....	- 229 -
第四週.....	- 230 -
第五週.....	- 231 -
第六週.....	- 232 -
第七週.....	- 233 -
第八週（恢復週）.....	- 234 -
第九週.....	- 235 -
第十週.....	- 236 -
第十一週.....	- 237 -
第十二週.....	- 238 -
第十三週（成功!）.....	- 239 -

作者簡介

伊恩·麥克尼爾：長居溫哥華，運動員兼作家，通過 13 週訓練計畫，讓 4 萬加拿大人達成目標。

SportMedBC(加拿大不列顛哥倫比亞運動醫學理事會)：非營利性機構，由不列顛哥倫比亞州的 600 名醫學護理人員組成。勵志於推行運動醫學、運動科學和運動訓練領域的教育和知識普及工作。

序

當你在路上開車或者在公園散步的時候往往會被這樣提醒：很多人選擇跑步來保持或改善他們的健康狀況。跑步獲得人們的青睞並不僅僅因為它對裝備和地點的要求甚少，更是因為這種運動已被證實能夠降低諸如心臟病、高血壓、糖尿病、肥胖和抑鬱症等疾病的發病風險，而要想獲得這些益處，人們只需要每週花費幾個小時即可。正因為如此，世界上成千上萬的愛好者認為跑步是一種理想的鍛煉方式。

本書主要針對那些需要健身方面的信息並且想要跑步的人群。跑步看上去很簡單，所以很多人都去嘗試，他們認為成功是輕而易舉的；但是跑步初學者通常會因為訓練強度過大或過於頻繁而受傷。本書提供了中等強度的 13 週跑步行走計畫和指南，熱忱的跑步者從中能夠獲得一些非常關鍵的知識，這些知識將為他（她）在盡可能減少受傷風險的前提下步步實現預定的目標提供保障。

本人曾經是一名奧林匹克跑步運動員，在過去 55 年中擔任過幾十名奧林匹克跑步選手的教練，我對跑步本身蘊含的價值深信不疑。我同時也是一名運動醫學專家。在過去這些年有很多跑步者來我所在的診所就診，他們佔了我們診所 50 多萬病人的大部分。如果遵循本書中提出的跑步計畫，他們很可能就根本不需要醫生的治療了。本書以簡潔明了的表達方式為初級跑步者提供信息。我願將它推薦給每位讀者，希望讀者能以此為途徑，獲得健康的身體，过上更美好的生活。

道格·克萊門特醫學博士

引言

這本書專門為跑步初学者而寫，它是為回答初學者跑步時可能面臨的一些實際問題而設計的。它會告訴你如何避免肌肉疼痛和受傷，並為你提供跑步動力方面的建議，幫助你樹立切實可行的目標。最重要的是，它會提供一條成功的途徑——一個經過實踐證明效果很好的跑步入門訓練計畫。

這本書的中心和靈魂是不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的培訓計畫，這項持續 13 週的跑步行走計畫起源於溫哥華太陽跑步賽(Vancouver Sun Run)——目前世界上最流行的 10 公里跑活動之一。這項活動在 1983 年創立時還鮮為人知，但是現在卻吸引了成千上萬的跑步者——2004 年有近 50000 名參與者。但是隨著活動參與人數的增加，組織者發現與跑步相關的損傷也發生的更頻繁了。首次參跑者的數量相當可觀，他們當中很多人並沒有做正確的訓練和準備工作，而是受傷後才學會安全跑完全程的一些必要措施，有的人乾脆退出了比賽。

這一切清楚地表明，跑步之前接受專家的建議將使這些參與者受益。

本書中的跑步計畫是由運動醫學醫生道格·克萊門特博士最先提出來的，他是前加拿大國家跑步隊教練，最近剛從不列顛哥倫比亞大學的艾倫·麥興仁運動醫學中心的主任職位上退休。在結束持續多年的治療跑步傷病者的工作後，他決定制訂一個跑步初學者能夠接受並從中受益的訓練計畫。這項任務很簡單：制訂一個漸進的方案，把慢跑或跑步穿

插在步行中來幫助人們增強體格的穩健性，使他們能夠在 10 公里的路程中跑步、行走或慢跑都不受傷。

1996 年，該 13 週計畫成為不列顛哥倫比亞運動醫學理事會創立並管理的一系列社區跑步診所的基礎。本地的娛樂中心、健身俱樂部、基督教青年會和基督教婦女會都設有這種診所。雖然該計畫的基礎部分是一樣的（在走路中穿插慢跑或跑步），但是每個訓練部分都經過了非常謹慎的微調。原訓練程序經過 5 年不斷的修正，最終超過 75000 人使用他進行了實際的跑步體驗，效果非常棒。經診所的活動參與者推薦，我們決定把該訓練計畫呈現給廣大讀者。部分參與者認為這項訓練計畫為他們提供了一種前所未有的幸福體驗，甚至改變了他們的人生。從這以後，世界上成千上萬的人通過《愛上跑步的 13 週》實現了他們的跑步目標。

很多人證明了此項計畫是行之有效的，他們一開始對跑步有恐懼感，但最終還是堅持了下來，達到了自己設定的跑步目標。本書包括這些跑步者第一手的敘述——比如挑戰、挫折、成功和失敗。另外本專家的建議，以及奧林匹克田徑教練、跑步專家萊恩·卡努夫的運動小貼士。

不管你是想通過跑步來減輕體重、緩解壓力、戒煙、降低膽固醇水平、結識新人還是僅想讓身體健康，本書都會幫助你達到目標。你將學會正確的訓練方法，從別人的錯誤和成功中吸取教訓並學習經驗。更秒的是，一旦你開始了這項訓練計畫，你將能夠再回到本書中對一些特別章節進行評論，比如關於激勵、建議和強化的部分。本書就有點像你的私人跑步教練。我們強烈建議你寫日誌，本書將會幫助你記錄你取得成功的過程。

需要提醒的是，當你翻閱本書並看到訓練計畫時，你可能會認為這項 13 週跑步行走訓練計畫非常容易。你可能會對成為一個跑步者為什麼需要行走訓練這個問題非常困惑。那是因為你的骨骼、韌帶、肌腱和肌肉都需要一個緩慢的、漸進的熱身來活動開，特別是在有段時間沒有活動過的情況下；行走能夠讓它們適應跑步的強度。雖然你可能會受到一些誘惑而按照自己的想法去跑步，或者直接跳到下一步，但是你應該堅持按照計畫來訓練。沒有魔力可以讓你一下子成為一個跑步者，也沒有什麼通向成功的捷徑或者秘訣。這項 13 週計畫需要毅力和恆心。

我們知道，這個計畫的確是行之有效的。即使你不準備去參加跑步比賽，你也可以下決心按照它去做。當 13 週結束時，你不僅僅會從心理上感覺自己變好了，身體也會變得更健康。誰知道呢？在人生道路上，你也可能成為一名跑步者。

I 為什麼跑步

僅僅數十年前，跑步還被認為是瘋子和怪人的行徑，幾乎沒有人意識到它在健康方面的益處。健身的人會更健康、活的更長久的這種觀點現在已被大眾廣泛認可，但是如何從科學研究的角度來進行嚴謹的證明還是頗費了一番周折的。

最初關注到鍛煉與健康關聯的是英國研究人員 J.N.莫里斯。他在 20 世紀 60 年代研究了倫敦公共汽車售票員和司機的患病率，以及郵局裏的郵件搬運工和他們的櫃檯同行的患病率。他發現不停活動的售票員和郵件搬運工心臟病發作率要小於那些長時間坐著的司機和辦事員。此外，當售票員和搬運工心臟病發作後通常能夠存活下來，而司機和辦事員的生存概率很低。美國研究人員拉爾夫·帕芬伯格在 1968 年做了一個類似的研究，他比較了港口工人和碼頭辦公室工作人員的健康狀況。他的研究結果和莫里斯的一致：工人運動得多，他們就活的更久。這些研究引發了一個很重要的問題：為什麼？為了獲得這個問題的答案，你需要懂得一點人體如何運作的知識¹。

¹ 哈佛大學醫學院公眾健康學院在 1997 年的研究表明：一週跑步 2~3 次可以減少膽結石患病率 20%~40%。哈佛大學 1997 年的一項研究表明：經常鍛煉的女性雌激素水平低於不鍛煉的女性。由該研究可以得出一個結論：經常鍛煉的女性患上乳腺癌和子宮癌的風險更小。

氧氣的重要性

身體中每個活細胞都需要持續不斷的氧氣供給。氧氣通過肺部吸收到血液中，然後由血管系統運輸到身體各個部分，其中絕大部分血管為靜脈和動脈，一小部分為毛細血管。除了遺傳因素外，運動和飲食也影響著一個人氧氣運輸系統的功能。

不幸的是，西方世界的人們不僅久坐不動，他們的飲食也通常含有過量脂肪。這些脂肪進入到血液中後會以斑塊的形式沉澱在動脈壁的縫隙中。經過長時間的積累，這些斑塊聚集起來，最終阻止了攜帶氧氣的血液進入心臟、大腦和肌肉等主要器官。如果心臟吸收的氧氣太少，可能會導致心絞痛。患上心絞痛是一件非常痛苦的事情，在缺乏氧氣供給的間隙，心臟會短暫地緊縮，隨著氧氣開始斷續供給，它會恢復運動。但是如果氧氣的輸送被切斷的時間太長，將會導致心肌梗死²。

血液循環不良的另外一個後果是可能會阻礙血液進入大腦，導致中風。如果輕度中風，部分缺乏氧氣的腦細胞會死亡，通常會導致癱瘓或某些功能的喪失。更嚴重的中風可能致命。

我們的肌肉幾乎在任何活動中都需要氧氣。總的來說，它們活動得越劇烈，就需要越多的氧氣。但是在一些能量需求激增的情況下，比如某人要逃離一頭突然出現的灰熊，就幾乎不需要氧氣的存在。那是因為人體產生能量的方式不是唯一的。

² 一個正常人1年心跳大概4000萬次。每天心臟會讓4000加侖(15000升)血液在你的體內循環流動。心臟由肌肉組成，你應該通過鍛煉讓它強壯起來。

有氧和無氧系統

名詞“有氧”的意思是“在存在氧氣的情況下”。當你走路、坐著、睡覺、吃飯、看電視或者看書時是處於有氧運動狀態下，當你在理想的情況下鍛煉身體時也是如此（之所以說“理想狀態下”，是因為如果你的身體處於有氧運動狀態，它就能夠產生能量以維持你長時間的運動）。簡單地說，為支持肌肉運動，你所吸入的空氣要和攝入的食物一起工作來產生能量。這和汽車的引擎運轉需要汽油和空氣一起工作的道理一樣。

在有些情況下，你的身體需要被喚起以快速做出高強度動作——比如，當你突然發現自己處於熊和它的幼崽包圍中時，就需要這種喚起以幫助你逃離危險境地。為了擁有逃生的機會，你需要在瞬間聚集大量的能量。這時候所謂的“無氧系統”就開始起作用了。顧名思義，“無氧”的意思是“在沒有氧氣的情況下”。和“有氧系統”需要氧氣來產生能量不同，無氧系統利用的是肌肉中存儲的“燃料”。

日復一日，你的身體通過有氧和無氧的共同作用來保證自己有足夠的能量。你活動的越激烈，提供的氧氣就越滿足不了需求，你處於無氧狀態下的情況就越多。這就是為什麼你身處激烈運動狀態時呼吸會急促起來：身體嘗試著吸入更多寶貴的氧氣來保持有氧狀態。

每個人，甚至是一個訓練有素的運動員，在某些情況下也是處於無氧運動狀態的。舉一個美式足球比賽中的外接員在奔跑中傳接球的例子，當他（她）衝刺到邊線以接到傳球時，需要以無氧方式產生能量。當你變的更強健，你的無氧閾值（有氧能量和無氧能量切換點）會相應

提高。

无氧阈值需要提高，因為如果你的能量主要源自“無氧”，你的運動就不能持續太長時間。根據身體強健狀況不同，無氧能量的供給能夠持續 5~60 秒。顯然，他不足以支持你跑完一個 10 公里。

另外一個需要延長你的有氧活動狀態的原因是，在無氧狀態中，化學反應產生的乳酸會聚集在肌肉中。研究人員認為這導致了劇烈運動後的肌肉酸痛。同樣，根據身體強健狀況不同，你的身體需要一天或更長的休息時間來消除乳酸。

鍛煉後感覺有點僵硬和酸痛並不完全是壞事，它是讓你身體變得更強健的過程的一部分。13 周的跑步行走計畫會慢慢地增加你的訓練容量，以保證你的身體盡可能地處於有氧活動狀態下。當你一步步地訓練自己時，你會發現身體在高運動強度下也能夠有效地（就是說，在有氧狀態下）運轉了³。

³ 跑步不僅會讓心臟變得更強壯，而且能夠鍛煉你的血管內壁。更柔韌的血管壁可以幫助心臟更輕鬆地把血液輸送到肌肉。

鍛煉和健康

為什麼鍛煉能夠讓你更健康呢？

相對來說，鍛煉身體的人血管中瘀塊較少，心臟病發作和中風的風險也就小。另外，一般來說鍛煉的人的循環系統會得到改善，其中一部分效果是讓血管壁變得更柔韌，因此心臟會把血液輸送到肌肉不再是一件非常辛苦的事情。儘管血管中可能有一些障礙，但是這些障礙周圍的血液循環會得以改善。（關於能否減少循環系統中的瘀塊仍然存在很多爭議，但是如果瘀塊周圍的血液循環得以改善的話，這個問題就變得不再重要了。）

如果你經常訓練，你肌肉中的毛細血管（那些運輸養分和排出廢物的細小血管）數量就會增加，同時增加的還有線粒體（細胞中活的可以產生能量的顆粒）和線粒體中那些可以讓你進行有氧運動的酶的數量。

4

鍛煉可以激發身體產生內啡肽——身體內天然的止痛劑。內啡肽在結構上和嗎啡非常相似，有些證據表明人們迷上跑步是因為上了“內啡肽興奮”的癮。這樣能讓人上癮又健康的東西很少見。

適度的鍛煉還能夠提高免疫系統的功能，這是通過改善殺手 T 細胞的功能來實現的。這些細胞是免疫系統中的軍蟻；它們沖上去殺死入侵者。（但是請注意，如果你一直訓練到身體徹底疲勞時，你實際上削弱了殺手 T 細胞的作用。）在極限訓練（比如馬拉松）後的 24~48 小時內，

⁴ 傑克是 35 年前開始跑步的。那時，他的心思都在專業足球運動員這個職業上，跑步看上去是改善耐力的好方法。他參加了 1972 年的第一屆溫哥華馬拉松，是僅有的 32 名勇士（或者蠢貨——當時有人這麼說）之一。最終他的足球夢遠去了，但是他對跑步的熱愛卻保留了下來。作為一名運動醫學醫生和學校運動醫學中心的主任，傑克無法想像一週都沒有跑步的日子該怎麼熬過去。目前他 60 多歲，已經跑完了 60 多個馬拉松，身體仍舊很強壯。

你的呼吸系統非常容易受感染，例如可能患上感冒。

最後，鍛煉能夠緩解壓力。這是通過讓身體更迅速地代謝應激激素腎上腺素來實現的。腎上腺素是一種天然的雙刃劍，它能夠讓你度過難關，但是數量太多或者作用時間太長的話又會讓你大傷元氣。調整好腎上腺素的數量是鍛煉的另外一個潛在好處⁵。

⁵ 跑步對皮膚非常好。跑步能刺激血液循環、輸送營養並排出廢物。因此，皮下脂肪會變少而且皮膚會變得更清潔。

更多健身的理由

有規律的鍛煉可以激勵人們採取更健康的生活方式⁶：低脂飲食，適當休息，放棄抽煙等，因為這樣做會讓鍛煉更容易也會讓人更愉快。

鍛煉能夠幫助你控制體重。許多人在變老的同時體重也在增加，一些人認為這是由於新陳代謝變慢了，另外一些人卻認為新陳代謝變慢的唯一原因是人在變老的同時活動量減少了（然而，一些人看上去什麼都沒有做卻能終身保持苗條）。我們確切知道的是，大多數人發現有規律的鍛煉計畫加上健康的飲食習慣能夠幫助他們減掉多餘的體重。提到鍛煉和飲食，對於那些鍛煉的人來說，生命中會有一些額外的好處。即使體重對於他們來說無關緊要，鍛煉（這意味著燃燒更多的卡路里）也可以為他們的飲食留出更多的富餘空間，這樣可以吃更多想吃的食物，否則這些吃進去的食物最終會留在腰部或臀部上。

健身的人會有一個更好的自己形象，一部分原因是他們看上去感覺好一些，另一部分原因是他們對自己的活動能力更有自信。可能這也是為什麼很多人相信健身的人能夠成為更好的戀人吧。

在任何情況下，健身都會讓你變得更強壯，所以你會從很多體育活動得到享受。一些人在孩子建議他（她）去公園踢足球時會感到非常厭煩，如果你是這種人的話，形體塑造能夠同時改善你自己和孩子們的生活。有活力的父母會鼓勵他們的孩子過一種更有活力的生活，不僅在孩

⁶ 作為一名教師和兩個孩子的母親，霍莉感覺她一丁點兒鍛煉的時間都沒有。在有孩子之前，她是一個熱忱的跑步者，但是過去的4年她完全被家庭和工作給消耗掉了，從來沒有給自己留一點兒時間。當意識到需要作出一些改變的時候，霍莉和一個13週跑步行走診所簽訂了合同。剛開始她非常害怕1週跑不夠3次，但是和丈夫協商後，她的丈夫負擔起了一部分照顧孩子的責任，她可以在孩子上床睡覺後立刻開始跑步。“重新找回自己的這種感覺真的很重要。找藉口不去鍛煉是很容易的。沒有什麼比去跑步更能激發我了，我認為跑步甚至讓我成了一個更棒的媽媽。”

子還小的時候，在以後的歲月也是如此。

在變老的時候還保持活力是過長久而健康的生活的最有力的方法。持久型運動比如跑步已被證實能夠抵抗腦部、皮膚、頭髮、生殖腺（卵巢和睪丸）、腎臟、脾臟和肝臟等器官的衰老。甚至那些 65 歲以後才開始鍛煉的人也能從中受益⁷。

⁷ 跑步能夠降低血壓和日常心率，同時增加好膽固醇的水平。

跑步的樂趣

有氧運動能夠提高瞬時心率，從而改善心血管系統，避開心臟疾病，改善循環系統和肌肉張力。它能夠提供給你更多的能量，可以幫助減肥，或許能夠改善睡眠質量，肯定可以讓你看上去和自我感覺上好很多⁸。但是在所有可能的有氧運動中為什麼要選擇跑步呢？

對於新手而言，跑步是成本最低的運動之一。只要你投資一雙好鞋，那就足夠了。相對於高爾夫、滑雪、冰球甚至網球這些運動來說，跑步不需要負擔場地、纜車票、墊子和球的磨損等費用。跑步也非常容易嘗試。所需要的只是一雙好鞋、一點時間和一個健康的動機。你可以隨地實踐起來。一些人喜歡沿著人群熙攘的街道跑步，另外一些人則喜歡在綠樹成蔭的公園裏跑。一些人喜歡在夕陽西下的時候在海岸邊慢跑，一些人則喜歡夜深人靜的時候在冷清的摩天大樓之間奔跑。你可以獨樂，亦可以與眾同樂。你可以選擇有挑戰性的路線參加比賽，也可以只是追求個人的目標而毫不在意時間和長度，只是為了純粹的快樂和好處而去跑步。

你可以一生都堅持跑步。經過適當的調整，你的身體在老年的時候仍然會很健康。跑步是一種可以與朋友同樂也可以獨樂的運動，不像網球、壁球、足球、曲棍球、籃球或飛盤這些運動一樣需要別人的參與。

⁸ 在保羅快 50 歲的時候，他的生活陷入了低迷。“我患上了風濕性關節炎，突然間又患上了抑鬱症。”這個現在已經 56 歲的推銷員說。為了他的健康和幸福著想，保羅的私人醫生和精神科醫生都建議他做更多的鍛煉。保羅加入了一家行走俱樂部，這不僅使他動了起來，而且幫助他克服了積蓄起來的感情障礙。保羅發現自己走在了行走隊伍的前面，這給了他開始跑步的信心，這之後不久，鍛煉的益處和更健康的生活方式開始向他招手了。“跑步幫助我克服了關節炎，給了我從抑鬱症中恢復過來的能量。它同時幫助我消除了我和別人之間的隔閡。”今天，保羅認為跑步是把他的生活串起來的紐帶。“生病這件事給我敲響了警鐘，我仍想再減一些體重，而且想跑得更快一點兒。”他微笑著說，“但至少我的體重沒有增加，而且我現在跑得已經比開始跑步之前快多了。”

你不必非要等待別人的到來，如果這個人沒有出現的話你會感覺糟糕至極。你可以熱身，跑 20 分鐘，冷卻下來，沖澡，然後繼續享受當天的生活，就這樣。

如果你的確是選擇了獨自跑步，那麼跑步可以給予你一些生命中很難發現的東西：遠離一切煩惱的事情，與內心單獨相處。如果你的工作很忙，擁有一個正在成長的家庭，那麼你有時候可能感覺生命被壓榨了。每個人都需要一些獨處的時間，跑步就可以滿足你。另外，跑步可以幫助你結交新朋友。如果你選擇加入一個跑步組織，會遇到一些在別的社交場合可能沒有機會遇到的人——那些興趣與你截然不同的人。醫生、碼頭工人、空姐、作家、工廠工人等由於共同的興趣而在一起跑步。那些在一起跑步的人會平等地接受彼此。

跑步可以教給你很多關於如何提高自我認知的方法。它能夠讓你認識到自己的極限並且給你突破它們的機會。如果你持續提高標準，跑步能讓你享受到由巨大的進步而帶來的喜悅感。跑步帶來承諾、決心、願望和自我價值感，也會促使你努力工作。試想一下你人生中有多少別的東西能夠給你帶來這些好處。⁹

⁹ 不常活動的話，血液會過多瘀積在腿部，可能會導致靜脈曲張。鍛煉可以幫助靜脈血液在被輸送到身體的各個部分之後有效地流回心臟。那些經常鍛煉身體的人日常心率和血壓較低。他們對壓力更不敏感，而壓力會導致心率和血壓的上升。

小結

一、13 週的跑步行走計畫可以慢慢地提高你的鍛煉耐力。在你一步步地訓練自己後，你會在更高的強度下進行有氧運動。

二、鍛煉能夠降低你心臟病發作和中風的風險，活躍免疫系統、緩解壓力。

三、鍛煉身體能夠幫助你控制體重。那些經常鍛煉的人自我形象更好。

四、跑步是一種極好的鍛煉身體的方式。你所需要的僅僅是一雙跑鞋。

五、你可以選擇自己跑步或者加入一個群體。雖然實施一個跑步計畫需要毅力，但是這種毅力可以在你生活的方方面面幫助你。

II 為跑步做好準備

大多數人都可以系上鞋帶，然後開始一個跑步計畫，你不必擔心跑步會引發心臟病、加重背部病痛或引發一些其他的疾病。不過，一小部分人在開始任何健身之前都應該諮詢醫生的意見。

方法之一是進行體格準備測試，以決定你是否需要醫療指導。加拿大運動生理學協會研發了一項很好的測試程序，就是所謂的體能活動適應能力問卷，或者簡稱為 PAR-Q（見本章最後的附表）。如果你在問卷中對任何問題都回答“否”（你最好誠實地回答這些問題），你就可以開始進行訓練計畫，不用擔心會因運動而受傷。

如果你對其中一個或多個問題答了“是”，你應該在開始訓練計畫之前和你的醫生談談。

如果你想對你的體能狀況有一個更準確的評估，可以讓你的醫生給你做一個身體預鍛煉醫學體檢（簡稱為 PARmed-X）。這項專門的檢查內容包括一些有用的建議，比如，不同身體狀況的人做什麼類型的鍛煉是安全的。針對想鍛煉的孕婦，體檢中心備有特殊的篩選工具。孕婦鍛煉太少有害無益，但是使用一項有資質的專業程序評估一下是明智的。

鍛煉的 3 個原則

一旦你準備開始一項鍛煉計畫，就需要記住 3 個鍛煉原則：適度、一致和休息。這些原則非常簡單，如果讓它們伴隨著你的生活，你會發現，選擇過積極的生活將會比選擇那種慵懶的經久不動的生活要愉快的多。你也將走向一條很長的不會受傷的路，讓你少走數月甚至數年的彎路。

當然，這 3 個原則伴隨著你的生活並不一定會讓你完全不受傷或感到疼痛。但是，這些原則可以幫助你更容易達到健身方面更高的層次，這是通過讓你的身體負擔適量的壓力來實現的。

原則 1：適度

慢慢開始。甚至在你已經通過別的運動令心血管健康水平良好的情況下，你也應該採取這個建議。或許你能夠完成環法自行車賽或者能游泳穿越英吉利海峽，但是這些經歷並不能讓你成為跑步者。即使是有經驗的跑步者（和行走者）也需要注意避免過量的運動。那是因為特殊的肌肉骨骼應力的存在，而它是跑步這項運動所特有的。

人們一般認為心血管系統比肌肉骨骼系統更強壯。在合理的壓力下，心血管系統會立即做出響應，它會迅速強化，讓你有能力運輸更多的氧氣到那些缺氧的肌肉中。不幸的是，你的骨骼、韌帶、肌腱和肌肉並不能相應的做出調整。開普敦大學鍛煉科學和體育醫療研究部主任，《跑步受傷》(Running Injuries) 這本書的著者之一蒂姆·諾克斯說：“如果你合理運動，那麼經過大概六個月的訓練後，你從技術上已經能夠跑

一個馬拉松了，但是你的骨骼還不能承受這樣的強度。”他說那些以前並不積極鍛煉的人如果一直強忍著堅持訓練的話，他們中的大部分在開始的3~6個月會非常容易遭遇應力性骨折。換句話說，你的心肺可能會催促你繼續跑下去，但是你的骨骼、韌帶、肌腱和肌肉卻想讓你緩和下來。

很多懷有良好意願的人訓練過度，偏離了他們的訓練計畫。他們中許多人制訂了新年方案以保持形體，並在新年的前幾週擠滿了健身中心，但是很多人在春天來臨的時候退卻了。那些沒有受傷的人也會為自己太拘泥於自己的訓練方案而變得氣餒。

儘管人體能夠承受相當多的壓力，但是你必須慢慢地施壓以避免受傷。這也是為什麼我們建議你不要在施行本書中的訓練計畫時往前跳躍，儘管一開始它看上去對你來說可能有點兒小兒科。跳過訓練計畫不會讓你更快的強壯起來，相反還會增加一些風險，比如肌肉和關節酸痛，或者引發更糟糕的狀況。

原則 2：一致性

如果說適度是鍛煉的第一原則的話，那麼一致性就是第二原則。違反原則1的人常常會違反原則2。下面舉一個實例。你決定要為了健美的體形而鍛煉，因此你走進健身房，或者去跑一段步，運動中你竭盡所能，但接下來的一週你覺得自己像被一輛卡車碾過一樣。在完全恢復到能進行下一段訓練之前，你又強迫自己開始訓練以彌補失去的時間。這種訓練根本不是訓練。它給你帶來的更多是傷害而不是好處，因為它讓你感

覺更糟糕跟不是更美好，很快，平日的感覺襲來，逐漸破壞了你的計畫，最終你放棄了訓練。

一致性這個優點怎麼誇張都不過分。當你的訓練保持一致的時候，你的身體會有更多的時間來適應訓練的強度。更重要的是，如果你保持一致，就沒有必要去彌補失去的時間。一兩天額外的艱苦訓練不能彌補那些錯過的訓練課程。實際上，你更可能讓你的身體處於過高強度的壓力之下，你會發現自己又回到了原點——或者更糟糕，生病或者受傷。

同時，花更多的時間去建立一個堅固的健身基礎，你的身體就會更有安全保障，這就意味著你可以隨時休息一下，而不會破壞整個訓練計畫。如果你認真思考原則 1 和原則 2，就會很容易明白為什麼健身的人把訓練當成他們生活中的一部分。這種訓練無止境的想法可能一開始看上去讓人畏懼，特別是在你發現自己第一次努力就非常困難的情況下。但是一旦你的身體和意識開始從訓練中受益，你就會發現自己渴求訓練。與強迫自己去訓練不同，你會為什麼時候才有機會再去訓練而擔憂。如果健身的人在某天急切地想要系上鞋帶去跑步，那麼他們通常達到了一定境界。

原則 3：給身體休息的時間

休息會給你的身體時間和能量去適應你訓練量的一些變化。一旦你的身體適應了，你會變得更強壯、更有效率。計畫好休息和訓練後恢復的時間，確保把每週的訓練內容貫穿在一週的每一天中，而不要短短幾天內就完成。以對待訓練課程的方式來對待休息，將它當成一種對你的

訓練計畫和幸福感非常重要的有意識的體力活動。休息並不是避免運動這麼簡單；它是一個能夠讓你的身體從疲勞中恢復過來的合理週期¹⁰。

在哪裡跑步

跑步這項運動的偉大之處在於你可以在任何地方實踐它——在路上，在公園裏，圍繞跑道，穿過鄉村或者固定一個地點。儘管如此，如果你能夠選擇的話，最好在柔軟的地面上跑步，這樣會減少骨骼、韌帶、肌腱和肌肉中的應力和緊繃感，讓你跑得更愉快。

關於跑步地面，柏油路面相對於混凝土更可取一些，而土壤會更好一些，因為它能吸收更多的衝擊力。混凝土不會吸收任何衝擊力，它是最糟糕的表面，草皮或者橡膠跑道很可能是最好的，主要是因為它們能夠把大部分衝擊力吸收走。一些跑步者覺得跑道很單調，但是草皮可能隱藏著洞穴或者樹根，它們可能會絆倒你。仔細考慮你的選擇吧。

越野跑

越野跑正在成為跑步這項運動中成長最快的一個分支。越野可以在水平的路上進行，路線不需一直平坦，也可以有數百英尺的上升或下降。在柔軟的天然地表上跑步對你的生理和心理都大有益處。從物理學角度來講，野外能夠提供更柔韌的地面，從而減少跑步對關節的衝擊。從心理學角度來講，越野跑也能夠減少你在常規跑道上常感受到的無聊。這是一種離開跑道、走出健身房、走進大自然的極好方式。記住，你的身

¹⁰ 跑步和健身的一個益處就是能夠很好地調節你的免疫系統，它會幫助你的身體更好地打敗入侵的細菌、病毒和毒素。

體需要適應野外：更柔軟的地面能夠吸收更多的能量，因此一開始你不得不艱苦一些。

越野跑安全提示

- 訓練前不要跑太長的路。
- 不要獨自去冒險
- 搞清楚路線，注意腳下位置。
- 讓別人知道你要去哪兒，預計跑多遠。
- 尊重天氣和天氣預報；即使跑短途，也要為壞天氣和寒冷做好準備。

與腳有關的問題

鞋業在過去 20 年來已經發展了很多，今天，現代的鞋不僅能夠幫助我們克服各種腳的缺陷，而且能夠減少大量由跑步而引起的身體震動。

赤腳跑步

在跑鞋出現前很久，人們在自然的環境中赤腳跑步。比如，隱居在墨西哥銅峽谷中的塔拉烏馬拉人，好幾代人幾乎赤腳就完成了超級馬拉松距離的跑步。雖然光腳參加跑步競賽的人少得可憐，但是一些不穿鞋的跑步者已經取得了巨大的成功：埃塞俄比亞的阿貝貝·比基拉在 1960 年意大利羅馬夏季奧運會上贏得了男子馬拉松比賽，他完成比賽的時間是 2 小時 15 分；20 世紀 80 年代南非的左拉巴德在女子 5000 米比賽中兩次打破了世界記錄，她是兩次世界越野錦標賽的獲勝者。2009 年的春

天，巴黎矯形實驗室溫哥華分部生物力學主任克里斯托弗·麥克杜格爾的新書《天生就會跑》出版了，這本書講述了塔拉烏馬拉人跑步的特技，出版後激起了大家的興奮。同年秋天，凱西·克里根博士等人研究發現，穿跑鞋跑步，作用在膝蓋和臀部的壓力相對於光腳跑步的要多。媒體因此下結論說，不穿跑鞋跑步會更健康。但是麥克萊恩說應該謹慎看待這些研究結果，“增加關節的運動可能會更健康一些，這是和個體的運動水平相關的”。

隨著更進一步的研究，現在一些證據支持了光腳跑步有很多益處的觀點，這些益處包括本體感覺（腳和踝關節感知運動和相對於身體其他部分的位置的能力）的增加和這些小肌肉群的強度和活動能力的增加。

內旋和外旋

溫哥華“女士體育”品牌所有者菲爾·摩爾，在運動鞋方面有大量的專業知識。他相信人類的腳具有非常好的適應能力。“從力學角度來講，後腳跟和前腳掌位於不同的平面。當你的後腳跟著地時，腳部的骨骼處於放鬆狀態。這樣做可以吸收震動又可以適應不平整的地面。如果動作有效且正確，腳上沒有本來就不該存在的鈍角的話，那麼腳部就會工作得很好。”

不幸的是並不是所有的腳都能很好地工作，摩爾說他見過的有問題的腳大概有 95% 是受到“過度內旋”的困擾，“過度內旋”就是說腳傾向於向內轉動的角度過大。（注意問題是“過度內旋”。腳部通常會自然地旋轉，如果不是這樣的話，它就不能及時吸收跑步過程中的震動。）

“過度內旋”腳可能會導致一些問題，不僅引發腳部本身的問題，還會影響腿和後腰。在鞋類設計像今天這樣成為一門科學之前，“過度內旋”腳被稱為扁平足，那些有扁平足的人會被軍隊拒之門外，因為他們通常不能長距離跑步。如果你站起來，人為地貼平腳部的話，你會注意到膝蓋開始向裏移動了。如果以這種方式跑步的話，膝蓋會運行不佳，關節也會出現問題。扁平足也會壓緊後背，可能導致背部疼痛。

與內旋相反的是外旋，在重力載荷的作用下，腳弓伸展的不夠平整。如果你不幸處於這種罕見的情況，你會傾向於使用腳的外邊緣行走¹¹。

一些人腳部生來沒有什麼問題，但是在生活中受了損傷。比如，孕婦的重量可能導致她們的腳變得扁平，特別是如果她們像平常一樣穿涼鞋。通常情況下，人們在年輕有柔韌性的時候不會注意到腳部的問題，但是當他們變老的時候或者在跑步時腳部擔負更多的壓力時，那些缺點會變的明顯起來。

跑鞋發展趨勢

在過去的 10 年裏，跑鞋最大的趨勢是朝中性方向發展。“一開始，跑步者認為跑鞋有更多的穩定性是一件好事情，最終，鞋子過度矯正了跑步者。”聯盟競技合作夥伴、溫哥華“合適的鞋”店老闆蘭德·克萊門特說，“中性鞋結束了為大多數人提供充分支撐力的時代。”有更多支撐力的鞋容易很快穿壞，從而導致了更多的受傷現象；現在，總的來說

¹¹ 內旋是腳弓在重力的作用下變平的動作，會引起腳向內轉動。一些內旋是正常的，可以讓腳部吸收震動力。但是，過度的內旋，會損傷腳、膝蓋、小腿、大腿和髖部。

在重力作用下如果腳弓不能伸展得足夠平整，會發生外旋。如果你患上“過度外旋”——這種情況很少見——就會傾向於使用腳的外邊緣行走。

鞋的結構越來越簡單，但是越來越敏感。正如他所指出，那些用矯正器的人對中性鞋的銷售有很大的影響。一雙大牛皮鞋中的矯正器是沒有意義的。中性鞋中的矯正器能讓跑步者既有足夠的穩定性又不會被過度矯正^{1 2}。

蘭德·克萊門特總是被問道：“我能穿上我的時髦運動‘街’鞋跑步嗎？”他的回答是：“原則上沒問題，但是鞋的風格是朝極簡化的方向發展的，這個問題就不再那麼容易回答了。至少，它應該是一雙運動鞋。”最重要的是，鞋應該有一些功能，比如緩衝或者支撐。他建議你把鞋拿到跑步商店讓店員看一看。“通過這種方式，跑步初學者能夠在店鋪裏得到滿意的答案，能夠知道他們的時髦運動‘街’鞋是否適合跑步。”

今天，許多高水平的田徑運動員的部分訓練是通過光腳跑步進行的。他們在不含有有害物質或者其他危險物的跑道或者野外跑步，通常穿一雙極簡風格的鞋，這種鞋能夠保護他們的雙腳，但是不會提供現代跑鞋通常都有的緩衝裝置。光腳跑步和穿極簡風格的鞋已經成為一種不會過時的時尚，所以許多生產技術跑鞋的公司都推出了極簡風格的鞋。那麼，光腳跑步真的那麼好嗎？

和蘭德·克萊門特說的相似，麥克萊恩博士的解釋是：“穿一雙設計合理的跑鞋可能是最健康的跑步方式了，這樣的跑鞋從跑步者的腳型

^{1 2} 馬歇爾在他年僅 57 歲的時候遭遇了第一次心臟病發作。“我猜你想看到光明的一面，”他說，“這有點像一次叫醒電話。”這個狂熱的網球選手在打完一場特別艱難的網球比賽後倒在了浴池中，他計畫在未來的生活中徹底放鬆下來。“我知道鍛煉可以預防心臟病，但是我想一旦中招了就不能再繼續了。”

他的醫生不同意他的觀點，鼓勵他改變生活方式，停止那種三天打魚兩天曬網的生活。“他告訴我，我能夠參加比過去更多的訓練。這是一個慢慢的重建過程，一些事情是我以前的生活中沒有經歷過的。”他請的營養師對他的飲食做了很大的調整。心臟病發作六個月後，馬歇爾更健康了，他一週跑三次步，還能參加比以前強度更大的網球賽。

和生物力學這兩方面來說應該是最合適的。選擇極簡風格的鞋之前應該諮詢一下足部護理專家、跑步教練或者信譽良好的技術跑鞋零售商。”

“對跑步初學者來說，”麥克萊恩博士說，“鞋不是關鍵因素，跑步方式才是最重要的。舉例來說，有證據表明，如果跑步的步頻（每分鐘跑的步數）增加了，那麼作用在髖關節和膝關節上的扭矩（旋轉的力）就會降低，或許可以降低你受傷的風險。”一般來說，儘管你可以選擇任何一款鞋，但是極簡風格的鞋和光腳跑步只適合那些高水平的、能夠遠離受傷的、能夠在安全的環境中訓練且在維護良好的跑道或者野外跑步的跑步者。麥克萊恩博士說：“你可以購買這些鞋，但是你需要按照訓練計畫來慢慢適應他們。不要一時衝動把你帶緩衝裝置的鞋扔到垃圾堆裏！如果你真的非要嘗試最新時尚的話，那就穿著那雙極簡風格的鞋跑 10 分鐘，然後就適可而止吧。”

塑身鞋是一款鞋底上有一個非常明顯的原型凸起的運動鞋。許多公司宣稱這種鞋可以改善身材，消除背痛，最近還說能夠收緊大腿和臀部的肌肉。根據許多專家的意見，這種鞋並不適合跑步，但是可能會使一些行走者受益。這種鞋的前端非常高而後跟卻很低，這種設計模仿跑步者站立在搖板上或表面凹凸不平的地方的情形。它們能讓你在試圖保持平衡的時候拉伸腿後部的肌肉。如果你的前腳掌有問題，這種鞋可以為你提供一個自然的滾動運動，這種情況下你的腳可以彎曲的少一些。對於那些前腳掌沒有問題的人來說，它們也不會對腳的彎曲有什麼負面影響，也不會導致受傷。

選擇一雙好鞋

當你跑步時，每英里每隻腳大概接觸地面 800~1200 次（每千米大概 500~750 次）。起初，落在你腳上的重量為你體重的 1.5~2 倍，但是當你跑得更快時，衝擊力能夠達到你體重的 4 倍。正是由於這個原因，你的鞋需要增加緩衝，尤其是在腳後跟的地方。對腳弓也必須提供足夠好的支撐。女士們要記住，一般情況下你們的腳要比男士的窄一些，所以你們穿男士鞋可能會有一些麻煩。幸運的是，製鞋商已經意識到了這個市場的存在。好的跑鞋公司現在都會為男士和女士提供獨立的樣式。有一些公司，比如新百倫（New Blance），還會提供不同寬度的鞋。

你的腳部可能已經出現了傷病的徵兆。你可能從來沒有買到過合適的鞋，或者無論你走多久，都感覺腳上、腿上或者下身有各種疼痛。現在可能會有一款鞋能夠幫助你克服這些困難。尋找合適的鞋的最好方式是去一個好的跑鞋商店，然後讓跑鞋專家量一下腳的尺寸。一旦你有了這些信息，就能夠為自己的腳選擇款式正確的鞋子了。

穩定型跑鞋能夠幫助你矯正或者保持落腳的方向，能夠讓你有效率地跑步，並且不會有疼痛感。如果你感覺過度內旋，你需要一雙能夠提供額外支撐力的鞋，這樣你的腳才不會過於扁平。有時鞋可以提供足夠的支撐，有時你不得不添加一些矯正工具（比如鞋墊）。這些信息可以從運動醫生或足科醫生那兒得到。當你發現一雙非常合適自己的鞋時，你可能一直堅持穿這種款式，因為跑步者通常發現在更換鞋型後會產生一些問題。

選擇跑鞋時，非常重要的一點是要考慮你跑步場所的路面類型。如果你有一雙正常的或者“中性”的腳，在小路上或者不平整的地面上跑

步時，你可能想要一雙能提供更多支撐力的鞋，因為在這些地方更容易扭傷腳踝。

鞋的質量有很大的差別，沒有兩雙完全一樣的鞋。（據說週一和週五造出的汽車瑕疵更多，對於鞋來說這種情況可能也是真的。）買鞋之前要好好檢查一下，就有問題的鞋的退貨規定好好諮詢一下零售商，因為通常鞋只有在試用過後才會發現問題。如果你對零售商的政策不太滿意，那就去別的地方買吧；大多數質量好的跑鞋的製造商會為他們的產品提供質保。當你把鞋拿回家後，記得做一些常規的檢查，這樣才能發現一些可能導致受傷的問題。

行走相對於跑步來說對腳部施加的力更少一些，但是穿一雙不合適的鞋子走路同樣會引起疼痛。你的腳不只是在行走鍛煉期間，而是在你人生的每一步裏都會支撐著你的身體。舒適的、柔韌的、輕便的行走鞋會附帶緩衝鞋底、良好的腳弓支撐系統以及結實的鞋托，而且會給腳趾一點額外的空間，所以是非常值得投資的¹³。

選擇你的衣服

衣服對跑步來說並不是最重要的，但也不是毫不相干。著裝應該跟著天氣的變化而變化。商店會提供許多華麗的跑步服裝，但是首先請考慮舒適性。

¹³ 提示：如果你有一雙

- “正常”的腳，選擇一雙提供穩定性、帶有適度控制功能和半曲線內底的鞋吧。
- “扁平”的腳，試一試提供運動控制功能或穩定性的鞋吧，這雙鞋要有牢固的鞋底中層和半曲線的內底。
- 腳弓高的腳，穿一雙中等緩衝的鞋，這雙鞋要有很好的柔韌性（不是具有運動控制功能的鞋）和曲線的內底。

如果你幸運地生活在一個既不很熱也不很冷的環境中，就要避免穿的過多。當你跑步的時候身體會熱起來，剛開始跑步的時候穿一件夾克你會感覺很舒服，但是跑了一段時間後就會發現它令人窒息。如果你體溫過高，就會通過汗水損失很多體液，從而脫水。一個好方法是穿幾層衣服，這樣你可以通過調整衣服層數來適應天氣條件。你很快就會發現，汗水浸濕的棉 T 恤粘在皮膚上是讓人非常不愉快的。

過去的 10 年中，跑步和鍛煉的服裝已經有了巨大的改進。今天，高科技的運動服裝主要是用合成纖維製成的，輕量級的跑步 T 恤、運動文胸、短褲和褲襪都是由尼龙和聚酯為基礎的多層材料制成的。“女士體育”老板菲尔·摩尔说：“这些编织物的纹理设计可以让湿气从皮肤上散发出去，而不是吸收到衣服内。棉织品则是另外一种效果，它能够吸收它自身重量 7 倍的水，这样会导致冬天更冷而夏天更热，而且这种衣服湿透后会很重。棉花会老化，容易膨胀或收缩而导致衣服变形。”摩尔还提到：“新材料使用亲水和疏水层，采用磁体技术，甚至用银或铜纤维来驱除湿气，调节温度，增加透气性，减少异味。天然的材料比如美利奴羊毛是通过毛细作用带走水分和减少异味的！所有这些进步都让人们可以在任何温度和天气下更舒适愉快地跑步。”¹⁴

女性跑步者可能想考慮一下運動文胸，因為運動會導致乳房晃動。

¹⁴ 安娜在开始 13 週跑步行走计划之前颇受後背疼痛的困擾，她沒有想到這會影響自己完成訓練計畫。但事實證明，這個 35 歲的文體治療師是錯誤的。大約 6 週後，她的一隻膝關節也出現問題了。“我完全崩潰了，”她回憶說，“我想跑步不適合我。”

她退出了這項計畫，取而代之的是幾週的行走計畫（請看不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的《行走健身：初學者指南》）。她拜訪了一位理療師，後者讓她參加游泳和自行車運動以強化她的膝關節。“我 3 週後又回到了跑步行走計畫。儘管最開始嘗試跑步的時候我習慣了跑在隊列的前面，但是現在我必須要習慣在隊伍最後面，我一點兒都不在意。我發現我自己和所有因為社交原因加入這項計劃的人一樣，只是想，嘿，如果完成訓練了，那就算棒極了。我得到了他們的大力支持。”安娜和她原來的跑步組成員一起完成了這項跑步計畫，後來參加了一項 10 公里賽跑比賽，成績是 1 小時 20 分鐘。

乳房是由脆弱的皮膚組織以及在晃動情況下能夠被拉伸的韌帶來支撐的，乳房容易下垂。目前大多文胸不能阻止乳房晃動，但是運動文胸是例外。今天的運動文胸設計得非常好，甚至可以穿在外面，在炎熱的天氣下也可以用。你需要的文胸應該是舒適貼身的（為了控制晃動），在設計上要能讓文胸和乳房之間的相對運動最小化（消除摩擦）。大胸的女性應該戴成型杯的，小胸的女性可以選擇那些能夠壓平乳房的壓縮式文胸。不要選擇帶接縫的文胸，它們會刺激乳頭。要確認文胸上任何硬的部分都有足夠的緩衝。你可能喜歡寬肩帶，因為所有的運動都可能讓窄肩帶從你的肩膀上滑落。很多文胸款式都可以通過調整肩帶來適合你的身體。最後，確保有足夠的空間以讓文胸從你的胳膊上自由取下。

重申一遍，請確認穿戴能夠排出濕氣的文胸，不管它是什麼品牌；緊貼你身體的那層的材質不能是棉質¹⁵的，而應該選擇人工合成的。

很多人喜歡在寒冷中跑步，因為這樣他們才能保持較低的身體溫度，有些日子天氣看上去可以讓人一直跑下去。當然，你可不想感覺太冷。外套應該由可透氣的防水材料，比如戈爾特斯（Gore-Tex，它目前仍然是市場上纖維材料的“黃金標準”）製成。注意不管衣服透氣性有多好，如果你出了足夠多的汗，就會降低他排散水分的能力。豎立的衣領可以保護你的頸部——它對寒冷特別敏感；可以考慮穿一個高圓套領。分層非常關鍵！在皮膚和防風外套之間穿一件合適的能夠排出濕氣的貼身衣服。然後是鬆散的合成材料層，最外面是輕便的羊毛織物和防水的衣服，當然具體的穿著要根據當時的溫度和雨水條件來決定。因為70%的身體熱量是通過你的頭部散失的，所以戴個帽子。手套能夠防止

¹⁵ 棉花百分之百是天然的，但是它並不是出汗時理想的貼身衣物，因為它可以吸收水分。所以請選擇人工合成材料，它們能把你皮膚上的濕氣排走。

雙手凍僵。如果你穿襪子（一些跑步者不穿），請選擇能夠通過毛細作用排出水分的面料。一些跑步者穿兩雙很薄的襪子或一雙兩層襪來避免腳起泡，這樣可以避免摩擦敏感的皮膚。¹⁶

樹立目標

任何領域中的成功人士都有一個共同的特徵——他們為自己樹立了切實的有意義的目標。沒有人可以在僅僅訓練一週後就安全地完成 10 公里跑步。

心理和身體一樣，需要適應新的健身強度。如果你為自己樹立了不實際的目標而又沒有完成，你一定會變的非常氣餒，或許會退出。為什麼不設立一個切實的目標，然後以訓練身體的方式來訓練心理呢？這個 13 週的跑步行走計劃中的目標是為你設計的，它被很多人嘗試過，的確行之有效。下決心按照計畫去做吧，你會成功的。

這並不意味著在你執行這個計畫的過程中信心和動機不會產生動搖。成為一個跑步者的過程實際上是與心理和身體不斷作鬥爭的過程。按照這個 13 週計畫你可以同時訓練自己的心理和身體。你會面對那些別人都經歷過的困難，也能成功地客服它們。

¹⁶ 小結：

慢慢地開始。按照訓練日程去做。

按照自己的能力去訓練。按照自己感覺舒適的強度跑步，而不要強迫自己跑得更快。

積極地思考。把精力集中在讓你感覺好的東西，而不是讓你不舒服的東西上面。

計畫好時間。為跑步專門留出時間，保留好這個時間，不要讓你的訓練和別的計畫有衝突。

祝賀自己。訓練一段時間後，停下來，想想自己感覺是多麼棒。記住這種感覺，然後下次你就可能會非常想要出去訓練。

小結

一、記住訓練的 3 個原則：適度、一致和休息。

二、去跑步商店選擇跑鞋，讓店員評估一下你的腳，幫助你選擇一雙適腳的，同時又滿足你的生物力學特徵的跑鞋。

三、選擇一件在寒冷天氣下穿的跑步夾克，還有人工合成材料製成的 T 恤、短褲和襪子，它們能夠排出水分，讓你保持乾燥。

四、為了成功完成你的訓練，要慢慢開始，按照自己的能力去訓練，積極地思考每次訓練後祝賀自己。

體能活動適應能力問卷

(針對 15~69 歲人群的問題)

適量的運動讓人快樂而且健康，越來越多的人開始身體鍛煉。對大多數人來說，這樣是安全的，但是對一部分人來說，在開始更多的身體鍛煉之前應該讓醫生檢查一下。

如果你計畫在將來進行更多的鍛煉活動，請回答下面的 7 個問題。如果你的年齡在 15 歲到 69 歲之間，該調查問卷會告訴你是否需要開始鍛煉之前讓醫生檢查一下。如果你超過 69 歲，而且還沒有習慣於經常運動的話，請先讓醫生檢查一下。

是	否	問題
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. 你的醫生曾經告訴過你，你的心臟有問題，只能做醫生推薦的運動嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. 你鍛煉的時候感覺胸部疼痛嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. 上個月，在你沒有鍛煉的時候感覺到過胸部疼痛嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. 你曾經由於頭暈而失去過平衡或者失去過意識嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. 你的骨頭或者關節（比如背部、膝關節或者腳後跟）在鍛煉身體的時候會感覺不好嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. 目前醫生還在讓你吃藥來控制你的血壓和心臟問題嗎？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. 你知道一些別的你不能進行鍛煉的原因嗎？

如果你對其中任一個或一個以上的問題回答了“是”：

那麼在你開始更大強度的身體鍛煉或者健身評估之前，請和你的醫生電話或者當面交談。和你的醫生談談這個體能活動適應能力問卷以及哪些問題你回答了“是”。

你可能可以做任何自己想做的鍛煉活動——只要你慢慢開始並逐步增加強度。或者，你可能只能做那些對你來說安全的鍛煉活動。和你的醫生談談你想參加的體育活動，聽取一下他的意見。

尋找一些對你來說安全而且有用的社區鍛煉計畫。

如果你對所有問題都回答了“否”：

你就很有理由相信自己可以：

- 開始更大強度的鍛煉活動——慢慢開始並逐步增加強度。這是想要進行下去的最安全和最容易的方法。
- 進行一個健身評估——這是鑒定你的基本健身能力的非常棒的方法，這樣你就可以為自己做一個最好的鍛煉計畫。我們強烈推薦你測量血壓。如果你的讀數超過 144/94，在開始更大強度的鍛煉之前和醫生談談。

推遲更大強度的鍛煉活動：

如果你臨時患上了諸如感冒或發燒之類的病，等你感覺好一些了再開始鍛煉；如果你在或者可能在孕期，在開始更大強度的鍛煉之前和你的醫生談談。

請注意：

如果你的健康發生了變化，使你對上述 7 個問題中的任何一個回答了“是”，請告知你的健身或者健康專家，詢問你是否需要改變你的鍛煉計畫。

使用 PAR-Q 須知：

加拿大運動生理學學會、加拿大衛生部以及它們的代理對任何參加鍛煉活動的人都不承擔任何責任，如果在完成這個調查問卷後有任何疑問，請在進行鍛煉活動之前諮詢醫生。

注意：在這份體能活動適應能力問卷給任何一個開始鍛煉活動計畫或者健身評估之前的人時，下面的部分可以作為合法性和管理目的來使用。

“我已讀過，理解了，並且完成了這份調查問卷。所有的問題我都已回答，並對他們完全滿意。”

姓名 _____

簽名 _____

日期 _____

父母或監護人簽名（對於未成年人）_____

見證人 _____

注意：該鍛煉活動免責書有效期為從調查問卷完成日期到第 12 個月，在你身體狀況發生了改變即你需要對上述 7 個問題中的任何一個回答“是”時，不再有效。

III 在路上

這項 13 週跑步行走計畫是一個健身模板，已經被上千人用來成功地準備了北美地區最大的跑步行走賽事之一——溫哥華太陽跑步賽。你將要執行的訓練日程會慢慢開始，以幫助你建立力量、耐力和信心。接下來的 13 週訓練將會改善你的健康和體格情況，並且讓你避免受傷。如果可能的話，找一個或幾個朋友和你一起訓練，這樣會更有意思，也會更有動力。

每節訓練課程會被分割成一些跑步行走區段。這些區段從時間長度上來講，足以達到讓你進步的目的，但不會長到讓你感覺精疲力竭或者痛苦。另外還有一些心理方面的好處：每個區段所包含的任務相對來說都很容易完成，這樣的話就會給你繼續下去的信心。

仔細研究一下這項訓練計畫，要計畫好到哪兒以及需要花多長的時間到達那裡。要記住，訓練課程的時間包括熱身和運動後放鬆的時間，這一點非常重要，訓練課程的開始和結束都需要 5 分鐘的時間來做這些活動。隨著訓練週數的增加，跑步相對於行走的比率會上升，到最後一週將會只有跑步。你需要注意 6 週後新的跑步行走這一選項。那時我們會鼓勵你去考量身體對訓練適應的情況，如果那時你還能堅持的話，我們推薦你繼續進行剩下的跑步行走訓練。你要準備完成 10 公里距離的訓練，但是你需要採用跑步行走結合的方式而不是僅僅跑步。當在第 2、3 週時，你可能會感覺很舒適甚至想直接跳到幾週後的訓練計畫。但是你的骨骼、韌帶、肌腱和肌肉適應訓練的情況遠沒有你的心血管系統好；為了避免受傷，你應該給它們足夠的時間跟上來。如果訓練計畫執行到

一半就受傷了，你會感覺無比沮喪。

安排好每週 3 次訓練課程的時間，讓休息日穿插在課程之間，而不要連續幾天都安排訓練。許多人發現從週末開始一週的訓練是很有幫助的。選擇一條很有誘惑力的跑步路線同樣也是有幫助的，比如盡可能選沒有行人和汽車等障礙的路線。要想到跑步是“有去有回”的，所以，在到達一半的路程時回頭吧。

一件你無論如何都需要的裝備是帶有秒錶功能的運動手錶。數字的最好了，當你在跑步的狀態時看一眼就能夠知道大概的時間。

保持寫訓練日誌的習慣

許多健身愛好者都有寫訓練日誌的習慣，運動員通常有過去 10 年甚至更長時間的訓練記錄。這些記錄能向他們展示一幅巨大的畫面，展示著訓練隨時間而變化。如果你決定保持記日誌的習慣，最開始你會發現這是非常讓人困擾的，但是如果你堅持記錄一些細節，比如飲食、睡眠情況、熱身和拉伸身體的時間、在什麼時間跑步、跑去哪兒、跑了多遠等，你會發現自己開始了一種新的健康的生活模式。

你可能發現你甚至開始記錄自己的思想了，這樣做可能真的會帶來好處。許多跑步者說跑步過程中是他們最清醒的時候，你可能發現一些在以後的日子中值得回顧的見解。這樣做一兩年後，你再回頭看這些舊的訓練日誌，當你看見日誌中描述了當初你好不容易才跑完 500 米時，你會不由自主地笑一笑——現在你可以輕鬆跑完 5000 米而不費吹灰之力。

許多人發現記日誌能夠激勵自己去跑步。如果你覺得離開沙發是一件困難的事情，那麼就打開你的訓練日誌，翻閱那些記錄著你所有努力的頁碼，然後一直翻到空白頁——只有在你完成當天的訓練課程以後這一頁才能寫滿。大多數時候，這樣的方式足以讓你系上鞋帶。

在你的日誌中記錄疼痛和痛苦，記下這些內容同樣能夠幫助你避免受傷，至少可以從疼痛中更好地恢復。需要注意的是，你的疼痛和痛苦可以激發你在真正受傷之前瞭解導致這些疼痛的原因。如果你受傷了，這些日誌可以讓你的醫生和理療師與你更好地合作，日誌可以告訴你問題的細節以及它們的發展過程。¹⁷總之，記日誌能夠讓你：

- 分析訓練的效果。
- 掌握進程。
- 開發一項能夠進步的系統計畫
- 避免過度訓練和受傷。
- 保持動力。
- 回顧時會感到奇妙、快樂甚至驚訝。

¹⁷ 考慮在日誌中記錄飲食。進食記錄可以幫助你意識到影響你飲食的時間、情緒和壓力等問題。你可以看到這些因素是怎麼影響訓練的。

熱身

不管你是否如何有動力，只要跑步和快走還沒有成為你每天生活的一部分，你的身體就會感覺到由鍛煉引起的震動。這項 13 週跑步行走計畫設計的目的之一就是減少這種震動，但是熱身的作用再怎麼強調也不過分。熱身不只是針對初學者的——甚至世界級的運動員在每次訓練之前都要熱身。

熱身的目的是讓你的身體為鍛煉做好準備。（熱身本身不應該被看作是鍛煉，雖然這個過程有時候被叫作“熱身鍛煉”。）未活動開的冷肌肉效率低下而且容易受傷。它們缺少血液流動，而這對鍛煉來說是必需的。

熱身活動應該包括一些一般的能讓血液流動起來的運動。不斷活動你的手臂、腿部和身軀，大概 10 分鐘後，可以繼續做一些溫和的拉伸運動，到目前為止的活動都比較溫和。兼具運動理療師、跑步者和鐵人三項運動員身份的溫迪·埃普指出，研究表明人們很可能會用力拉伸冷的肌肉，而不是去慢慢跑步，而後者才是正確的。“一步步熱身是非常重要的。低強度、有節奏的活動，比如緩慢的跑步，可以讓你的肌肉在一個有限的範圍內運動，從而讓肌肉的溫度和體溫慢慢上升，讓受傷的風險最小化。”

埃普打了一個簡單的比方。她用到了孩子們的玩具橡皮泥，你可以把它們捏成不同的形狀。當橡皮泥冷下來時，它變得又脆又硬，即使你用很小的力，他也會很容易斷裂而不是彎曲。只有當它經過不斷的輕緩揉搓後才能恢復可塑性。你的肌肉也是這樣子的。

不管是在鍛煉前，鍛煉中還是鍛煉後，拉伸身體的原則就是傾聽你的身體：如果它受傷了，你就做的太過了。這是事實，不管你有多健壯或者跑得有多快。

你可能發現跑步受傷是一件非常讓人煩惱的事情，但是想像一下，如果受傷是由於一些你原本為避免受傷而去做的事情才導致的，這種感覺是多麼讓人受挫啊！

本書後半部分提供了一系列針對跑步運動的拉伸鍛煉。你可以把這些拉伸鍛煉當作你每次訓練課的一部分。總的來說，跑步者和行走者需要專注於自己的小腿、腿筋、臀部、髖部屈肌和腰部肌肉。每次拉伸做 10 分鐘，然後對每組肌肉重複 2~3 次。

一個很好的熱身程序

- 行走或者慢跑 5~10 分鐘。
- 輕微拉伸 3~10 分鐘，將注意力集中在小腿、腿筋、四頭肌、臀部、髖部屈肌、腰部肌肉和肩膀。¹⁸

訓練之後的放鬆運動

正如熱身是讓你的身體為更進一步的活動做好準備的最好方式，放鬆運動是恢復到非運動狀態的最好方式。在鍛煉後讓你的肌肉保持 10~15 分鐘的活動是一個很好的方法，你可以用類似熱身運動的方法，但是強度要小一些。對放鬆運動來說，輕微的拉伸就已經足夠了：每次

¹⁸ 肌肉在暖和起來後還能進一步拉伸，這也是為什麼你在跑步後應該做“深度的”拉伸活動。

拉伸 15~30 秒，然後重複 2~3 次。

你很快會發現，你在訓練中活動開的肌肉會更加柔軟，這會讓你感覺在訓練後體驗自己的柔韌性是一段非常完美的時光。訓練結束後，你的肌肉徹底熱開了，你可以對任何部位做拉伸運動，每次拉伸可持續 30 秒到 3 分鐘。

鍛煉後的拉伸有兩個目的。最重要的原因是在鍛煉中肌肉是繃緊的，除非你重新拉開它們，否則它們會保持繃緊的狀態。

鍛煉後拉伸放鬆的另外一個好處是它能幫你拓寬關節的運動範圍。記住，能夠影響你運動範圍擴展能力的有很多因素，包括年齡、先決條件（比如舊傷）和關節結構等。試著不要把拉伸活動當作一項競技運動。每個人拉伸的情況都不一樣，你的跑步夥伴看上去可能比你拉的要開一些，但這並不意味著你就有什麼錯誤。要對你越來越多的收穫表示滿意，要看的長遠。

一些運動員認為鍛煉後的拉伸活動是避免肌肉酸痛的關鍵因素，這個說法可能誇張了。訓練後有一些肌肉酸痛是自然的。如果你在 48 小時之後發現仍然沒有恢復的話，那麼就可能受傷了。如果你認為受傷了，去運動醫學醫生那兒就醫吧。

總而言之，以行走或者慢跑 5~10 分鐘開始你的訓練後放鬆活動。然後重複你的熱身拉伸動作，仍然要特別注意拉伸你的小腿、腿筋、腿部、髖部屈肌和腰部肌肉。對於訓練後放鬆活動，每個拉伸動作做 15~30 秒，每組肌肉重複 2~3 次。如果你想鍛煉你的柔韌性，每個拉伸動作保持 30 秒鐘到 3 分鐘，每組肌肉重複 2~3 次。

一個很好的鍛煉後放鬆程序

- 行走或慢跑 5~10 分鐘，讓你的胳膊保持向前運動狀態，背部保持成弧形。
- 拉伸你的小腿肌肉和腿筋以鍛煉柔韌性。現在它們已經熱開了。
- 在你完全熱開的情況下（在你訓練完成後）可以做深度的拉伸運動，以增加或保持你的柔韌性。¹⁹

跑步技巧

當你第一次開始跑步時，不用擔心什麼技術問題。大多數人可以自動採用適合他們的技巧。（至少，已經是他們能做到的最好的了。跑步中感覺到痛苦可能是由於一些舊傷或者遺傳的不協調因素。見第九章“常見的傷病及恢復”）

你跑的越遠，由於差勁的跑步技巧造成的能量損失問題就會越明顯。跑步教練羅伊·本森從生物力學的角度來描述一個優秀的跑步者：“關鍵問題看上去是要注意上半身，要確保肩膀不要旋轉的太過了，否則身體會從一邊扭向另一邊。胳膊的擺動應該是很舒服的，就像你在行走一樣，從你背後一點的位置剛好擺到大腿的前面。”

如果你發現這樣做很困難，那就不必再擔心姿勢——放鬆是最重要的。雖然大多數人在受力的情況下會緊張，但是作為跑步者，至少有兩個不緊張的理由。首先，緊張的肌肉會更容易受傷。其次，緊張的情況

¹⁹ 對一般人來說，年齡和性別都會影響自身的柔韌性。女孩比男孩柔韌性要好，但青春期中後他們的柔韌性都會變差。

下會耗費很多能量。放鬆可以將那部分能量引導到跑步上。當你在施行這項 13 週跑步行走計畫時，試著放鬆，假想一個好姿勢（提起你的胸膛，不要駝背），把一隻腳放在另一隻前面。如果你認為有一些問題可能是自己差勁的技巧造成的，那麼請看第七章“成為一個更好的跑步者”，你可以詳細體驗其中的跑步技巧。

安全第一

獨自跑步會感覺很脆弱，特別是對於女士來說。按照“有備無患”的觀點，這兒有一些安全提示，它們可以讓你的訓練課程更加愉快——通過保證安全來實現。

- 要一直攜帶身份證明，或者在一張紙上寫下你的姓名、電話號碼和血型。把它別在跑鞋鑰匙扣上，然後把鑰匙扣掛在鞋帶上。

- 帶些硬幣，有時候你可能要用投幣電話。把哨子或者噪音製造器放在口袋裏面或者掛在脖子上。

- 不要帶珠寶——它們可能會轉移你的注意力，這可不是你想要的。

- 寫下你的跑步路線，把它交給你的朋友，或者放在容易發現的地方。和你的朋友或家人討論一下你的跑步路線。

- 在你所熟悉的區域內跑步。要瞭解電話亭、商業區或者商店的位置，確認在你跑步的時候商店是開門營業的。不要總是一成不變——可以時不時改變一下你的路線，特別是在同一個人不斷在你的跑步路線上出現的情況下。

- 在你住所附近跑。避免在人煙稀少的區域、冷清的街道和雜草叢

生的小路上跑步。還要避免晚上在沒有燈的地區跑步。遠離停滿車的地方和長滿灌木叢的地區。

- 面向車流跑步，這樣你能看得見迎面而來的車流。你能看見車但並不能保證司機看到你。如果他們從你身後開過來，你會比較危險。

- 尊重車流。不要在自行車和機動車道跑。當騎自行車和玩滑板的人和你共用一條道並經過你身旁時，你要讓開讓他們經過。如果你在一個團隊裏面跑步，要排成一路縱隊，保持足夠的間隙讓別人可以插進來，要留心行人特別是小孩。

- 如果你在昏暗的燈光下或者天黑後跑步，要穿帶反光條的衣服。如果你不喜歡這些條狀物裝備，那就買一些反光條膠帶貼在衣服上。可以穿件反光背心，為騎自行車的人設計的踝反射裝置對跑步者同樣適用。

- 保持警惕。你對周圍越警惕，就越不容易受到傷害，面對突發狀況也就更可能機敏地作出反對。出於這種考慮，訓練的時候不要戴耳機。耳朵能夠聽到四面八方來的聲音，是你的逃生工具。所以不要忽視了他們的作用。

- 忽略一些語言上的煩擾。在對陌生人致謝的時候要小心。直視別人並保持謹慎，保持你們之間的距離並不要停止運動。

- 相信你的直覺。避免接觸任何你感覺不安全的人，不要去任何你感覺不安全的地方。

- 當你自己或別人遇到事情的時候要立即給警察打電話，在你被跟蹤或遭遇驚嚇時也要這樣做。²⁰

²⁰ 戴耳機跑步就是戴上“麻煩”。耳朵是你的生存工具，可以聽到你看不到的東西。

適應天氣

你在任何季節都可以跑步：你只需要合適的裝備和積極的態度。夏天，對跑步者最有挑戰性的是炎熱；冬天，則是寒冷、冰雪和濕滑的環境，這些都可能導致跑步者滑倒。但是不管天氣如何，你都可以跑步。實際上，跑步最大的樂趣之一就是能夠觀察到你最喜歡的跑步路線在一天的不同時間、不同的季節和不同的天氣狀況下的變化。^{2 1}

炎熱天氣下跑步

在炎熱天氣下跑步的最好方式是一步步去適應。要穿上合適的衣服，保持水分。要注意你的身體需要付出更多的努力才能讓你放鬆下來，這一般是通過排汗來實現的。要注意觀察你的身體，記住下面的提示：

- 要慢下來，縮短跑步距離。
- 避免太陽直射，戴上網格帽子或者抹上防曬霜。
- 穿由人工合成材料製成的淺色或白色的 T 恤，它可以排出汗液，讓你涼快下來。
- 跑步期間或者之後，喝比平常更多的水。

^{2 1} 克萊爾幾乎沒有思考過關於跑步技巧的事情。這個 37 歲的女人從來沒有因為體育運動而有過疼痛和痛苦，她從來沒有一次跑步超過 30 分鐘。但是，她好像比同伴要累的快一些。

儘管克萊爾的背有些僵，但她從來沒有想到自己的姿勢會影響到跑步。一天訓練課結束後，克萊爾的訓練夥伴在給她做背部按摩時說她的背非常緊。夥伴說緊張和疲勞可能導致她的跑步技巧有一些問題，於是克萊爾讓健身房的教練看了看她跑步。教練告訴克萊爾，她老是弓著背，一直處於緊張狀態，這會導致她的肌肉緊張。僵會收縮胸腔，降低肺部活動能力，致使她容易疲勞。他告訴她要“站直”，往後拉伸肩膀並抬起下巴。

“這不是什麼奇跡”，克萊爾說，“但是一旦我開始想我的姿勢和跑步技巧，我就一直不停地思考。現在我的確認為我的技巧要好一些了。”

- 在一天中較涼快的時候跑步，比如清晨或者晚上。
- 計畫一條路線，你可以沿著這條路線穿過兒童水上公園或者幽靜的森林。

寒冷天氣下跑步

一些人喜歡在寒冷中跑步，因為他們能夠獲得更多能量。特別要警惕冰雪或者濕冷天氣，要記住雪面比冰面更能著力。低溫和凍傷是在寒冷天氣下跑步要面對的兩大危險，特別重要的是你需要分層保護頭部、臉和手指。下面是一些針對寒冷天氣條件下跑步的建議：

- 如果路上有冰，降低跑步速度以避免受傷。
- 保持身體溫暖，帶上帽子、手套和防風衣等裝備。
- 穿多層衣服，這樣可以調節自己的溫度。
- 要一直跑，站著不動會讓你很快冷下來。
- 在森林裏面跑步，這樣可讓你免受風吹雨打。

小結

一、要養成寫訓練日誌的習慣，這樣你可以掌握你自己的進程，保持動力，避免受傷。

二、跑步之前，花 5 分鐘時間熱身，這樣可以避免開始訓練後把肌肉拉傷。

三、跑完步後，花 5 分鐘時間慢慢放鬆肌肉並改善你的柔韌性。

四、保持放鬆，挺起胸膛，跑步時自然擺臂。

五、保持警惕，無論在何時何地跑步都要有安全意識。

IV 讓我們開始 13 週跑步行走計畫吧

這本《愛上跑步的 13 週》包括讓你成功學會 10 公里跑的所有要素。前面幾章提供給你一些基本的原則，他是你訓練的基石，後面幾章將會為你提供足夠的信息和方向，比如針對熱身和訓練後放鬆的拉伸活動，還有讓你能夠完成跑步計畫的力量訓練。本章提供了詳細的每週訓練計畫，同時還有教練的建議和一些有用的提示。用上所有這些方法，再過幾週你就可以成為一個有一定健身水平的跑步者了。

合適的熱身、放鬆和拉伸鍛煉對避免受傷是非常關鍵的。附錄 A 中推薦的拉伸鍛煉是你訓練計畫的關鍵部分，第三章已經給你提供了一些關於鍛煉前和鍛煉後拉伸活動的細節問題，比如如何拉伸、什麼時候拉伸以及多大量合適等。不要為了節省時間而在你的訓練課中去掉這些重要的部分。

大部分運動員都有訓練日誌。有各種跑步日誌本可供選擇。經過一段時間你會形成自己的記錄風格。設定切實的有意義的目標可以幫助你完成每週的訓練。

13 週訓練計畫

這個運動醫學跑步行走計畫每週有 3 次訓練課，每次課持續時間為 28~76 分鐘，該計畫已經被很多人謹慎地測試過了。你需要把這 3 次訓練課均勻分配到一週中並嘗試制訂一個固定的日程安排，這樣做是非常重要的。

該計畫是逐步執行的，裏面包含有很多的行走活動。你可以借助運動手錶安排訓練課中跑步行走區段的時間。如果你發現進程太慢，嘗試著忍受一下，而不要急於跳到下一步，那樣做不會讓你身體更強健，而只會增加受傷的風險。該計畫中最與眾不同之處在於跑步行走選項部分，它可以讓那些在最開始 6 週內訓練非常吃力的人採取一種更循序漸進的方法來完成這個計畫。在這種情況下你仍然要準備完成 10 公里區段的訓練，但是訓練是穿插著跑步和行走的，而不是一直在跑步。你訓練中的“跑步”部分應該是非常慢的慢跑，要一直處於很舒適的狀態。你應該在行走和跑步的過程中都感覺很輕健，要能夠進行交談，能夠一次說兩三句話而不會喘不過氣。最開始，毫無疑問，你會很興奮，甚至會對訓練急不可待，這樣可能會讓你跑得比理想狀態要快。要小心你的速度：因為衝擊力會隨著步子的變大而增加，這樣可能會導致受傷。

還需要記住的是：跑步不是一件容易的事。肌肉、肌腱、骨骼和韌帶需要時間來適應衝擊。如果你遵循這個進程，不多做也不少做，你會詫異它竟然如此簡單。最後要記住，鍛煉時間也包括 5 分鐘熱身和 5 分鐘的訓練後放鬆時間。在你作日程安排時要確保它們成為你訓練中的重要環節。

第一週：步伐

第一課（34 分鐘）

跑步 1 分鐘。行走 2 分鐘。共做 8 次。

第二課（28 分鐘）

跑步 1 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次。

第三課（31 分鐘）

跑步 1 分鐘。行走 2 分鐘。共做 7 次。

教練建議：

為了讓自己的跑步步伐變得輕緩，嘗試“拖著腳慢跑”技巧——挺起胸，手臂擺動範圍小一些，用小碎步跑，而不要抬高膝關節，儘量不要跳起：這樣就比較容易拖著腳。（想像一個正在做簡短而有力的拳擊動作和快速靈活的踢踏動作的拳擊手，或者一個跳恰恰舞的舞蹈家。）把重心放在腳掌的中前部，不要做走路那種明顯的腳跟到腳趾的動作。從行走換到跑步要過渡的非常平穩，這樣你的身體和意識幾乎感覺不到它們的差別，反過來也是這樣。^{2 2}

^{2 2} 提示：對跑步者來說，最重要的裝備是一雙合適的好跑鞋。當然還有衣服，特別是貼身的那層，它們一般由化纖面料製成，可以把濕氣從身體上排走。

第二週：建立基礎

第一課（38 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 2 分鐘。共做 7 次

第二課（31 分鐘）

跑步 1 分鐘。行走 2 分鐘。共做 7 次。

第三課（34 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次。

教練建議：

你可能發現上週 1 分鐘的“拖著腳慢跑”太容易了。如果你保持這種緩慢而輕盈的步伐，可能會對這種不花什麼力氣的鍛煉感覺有點兒失落。這週，嘗試著完成幾組 2 分鐘的跑步，以讓自己重溫這種步伐輕盈放鬆的感覺。要記住上週給你介紹的“拖著腳慢跑”技巧。^{2 3}

^{2 3} 提示：非常重要的一點是，每週要找時間進行 3 次訓練。這個跑步行走計畫是按週來安排的，為了取得成功，你需要做功課。如果你因為一些原因而不能完成當周的訓練，最好在下一週重複這週的課程，然後再繼續。

第三週：增加跑步的時間

第一課（45 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 2 分鐘。共做 7 次。

第二課（34 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次。

第三課（40 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次。

教練建議：

每節課跑步部分的比例增加了，這時候要記住手臂的擺動可以幫助你調整節奏和步伐。嘗試著讓你的肩膀保持筆直和放鬆。讓你的手臂向後舒適地劃動，然後放鬆地向前擺動，手肘保持在身體兩側。這樣可以讓你保持一個舒適的節奏。你的腿也會相應作出調整。當你的身體適應了訓練並且你的健康狀況改善以後，步伐會自然而然地更大更快，但是現在，所有要注意的只是你的節奏和步伐。^{2 4}

^{2 4} 提示：在訓練日誌上記錄你的進程。堅持記日誌可以幫助你找到任何受傷的根源。要記下每次訓練課的感受，什麼時候和在哪兒訓練，你生活中發生了什麼（比如，跑步之前因為小孩子哭鬧而整夜沒睡覺）和任何別的你想記錄下的事情。這是樹立目標和掌握進程的最好方式。記住要保持簡單和誠實。

第四週：輕鬆的恢復週

第一課（40 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次

第二課（30 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 2 分鐘。共做 5 次。

第三課（40 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 3 分鐘。共做 6 次。

教練提示：

從第一週開始你已經訓練了不少了，在提高身體素質的同時你需要一些休息。還記得你參加第一堂訓練課時的那種不確定嗎？你現在應該對自己的舒服狀態比較熟悉了，對你的節奏和步伐也更自信了。享受這個“輕鬆”的星期吧，繼續保持放鬆和舒適的步伐。^{2 5}

^{2 5} 提示：要一直嘗試積極地思考。把注意力集中到好的事情而不是壞的事情上面。在這項訓練的開始階段，當你的身體開始適應新的強度水平時，你會遇到各種疼痛和痛苦。耐心一些，這是你進步過程中不可缺少的心態。

第五週：注意“拖著腳慢跑”

第一課（46 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 9 次。

第二課（34 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

第三課（42 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

教練建議：

經過上週的“恢復”，這週你應該對 3 分鐘的“拖著腳慢跑”沒有什麼問題了。現在，最大的不同在於你的行走（恢復）時間減少到了 1 分鐘，這段時間是非常快的，因此，“拖著腳慢跑”比以前更重要了。如果你感覺自己發出呼哧呼哧的聲音，明顯不能正常交談了，就必須慢下來。²⁶

²⁶ 提示：找一個訓練夥伴，這樣在 13 週訓練過程中你能得到一些建議。知道有人等著自己是非常有幫助的——你們可以互相激勵、幫助對方完成訓練課程，這種感覺是令人難以置信的。

第六週：增加訓練量

第一課（52 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第二課（38 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第三課（50 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 10 次。

教練建議：

在這個階段，你可能會感覺累了。儘管這時候休息一下是非常誘惑人的，但是堅持之後應該很快就會感覺好很多了。從馬路上下來，找一塊更軟的地面、草地或者小路繼續訓練，這是一種非常好的休息方式。新的路面狀況可以為你的腿部提供一個很好的恢復機會。在那兒待一會兒，疲勞就會緩解。記得要控制好你的姿勢和步伐，在必要的時候，慢下來以避免受傷。^{2 7}

^{2 7} 提示：如果你感到疼痛，用冰敷。把水袋裝進塑料杯然後冰凍。當你在訓練前或訓練後需要冰敷疼痛的部位時，剝開發泡膠就可以了。

中段檢查

這項 13 週訓練計畫的最終目標是讓你安全舒適地完成 10 公里跑。現在你已經到達計畫的一半了，這是一個很好的評估你感受的時機。要說實話，要知道每個人對訓練的反應是不同的。如果過去的訓練讓你感覺舒適的話，那就接著進行下面的訓練吧。你的訓練時間會繼續增加，同時穿插的行走時間會明顯減少。在 13 週計畫臨近結束的時候，你要做好完成一段 10 公里距離的跑步的準備，中間穿插極少時間的行走。

如果你感覺完成訓練非常困難，或者只是喜歡跑步和行走穿插在一起的訓練，那麼你可以選擇“跑步行走”這個選項繼續第 6 週以後的訓練。你也要準備在 13 週計畫臨近結束時完成 10 公里的訓練，但是你將用跑步和行走結合的方式而不僅僅是跑步來完成。實際上，你的每個訓練段都不會超過 10 分鐘，接著是一個短時間的行走段。

在訓練進程中能自始至終感覺舒適的關鍵因素是：知道你可以選擇“跑步行走”選項，這個選項在接下來的每週都會提供給你，當然這要看訓練的感覺如何。

第七週：訓練過了一半

第一課（54 分鐘或者 5000 米距離）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

或者按這個模式完成 5000 米。

第二課（40 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第三課（52 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

跑步行走選項

第一課（52 分鐘或者 5000 米距離）

跑步 6 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

或者按這個模式完成 5000 米。

第二課（40 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第三課（50 分鐘）

跑步 4 分鐘，行走 1 分鐘。共做 8 次。

教練建議：

祝賀你！你已經完成計畫的一半了，你已經瞭解到了許多你身體能夠應對的事情。從本周起，一直有“跑步行走”選項供你選擇，你可以在任何時候選擇它。這週，要增強你的自信心，做一個 5000 米距離的訓練測試。選擇一個合適的地方來做一個距離精確的 5000 米訓練課程，然後按那條路線完成你的預定訓練內容。記住要保持放鬆，讓步伐一直保持一致。把你的注意力集中到手臂的運動上面，然後你的腿部會跟隨手臂的節奏運動。²⁸

²⁸ 提示：當你感覺自己精力充沛時，可以在有風的日子進行訓練。可以迎風跑出去，順風跑回家。

第八週：輕鬆的恢復週

第一課（54 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第二課（38 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第三課（46 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

跑步行走選項

第一課（52 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第二課（38 分鐘）

跑步 3 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第三課（46 分鐘）

跑步 2 分鐘。行走 1 分鐘。共做 12 次。

教練建議：

你已經達到了 13 週計畫的另一個重要節點：該訓練計畫每 4 週的最後一週都是一個恢復週，這一週的宗旨就是為了休息一下，特別是在你有任何不尋常的疼痛和痛苦的情況下。可以把其中的一節訓練課換成低衝擊的訓練，比如在一個深水池中完成分段訓練，這樣可以讓腿休息一下，但是仍然能鍛煉心肺功能。²⁹

²⁹ 提示：在水池裏面跑步可能比一圈圈游泳要有意思得多。和你的朋友們一起做——你們可以像在慢跑的時候一樣交談。為了挨過時間，你可以快慢交替進行。選擇一個播放好聽音樂的游泳池，你可以隨著音樂節奏去訓練。

第九週：回到訓練中

第一課（68 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 15 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 20 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 10 分鐘。

第二課（46 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第三課（54 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

跑步行走選項

第一課（66 分鐘）

跑步 6 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

第二課（45 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第三課（55 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 9 次。

教練建議：

現在又回到了常規訓練了。經過一週的恢復，你可以增加訓練強度了。這週，跑步時間和訓練時間都會增加，但是你已經為他們作好準備了。保持自信、強健和放鬆。讓手臂控制你的節奏，最重要的是，要讓你的步伐緩慢，跑步中仍然能夠交談。行走的部分現在對你來說只是心理上的休息了。³⁰

³⁰ 提示：由於訓練時間變長，你需要嘗試著給自己一些鼓勵以保持動力。為這週的訓練安排好路線，讓別人在路線的終點拿一套新衣服。可以安排在這之後吃點美味的零食或者大餐來慶祝你完成了訓練。

第十週：漫長的一週

第一課（72 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 20 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 30 分鐘。

第二課（54 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第三課（57 分鐘）

跑步 20 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 15 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 10 分鐘。

跑步行走選項

第一課（73 分鐘）

跑步 8 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第二課（55 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 9 次。

第三課（58 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

教練建議：

這是漫長的一週，因為你要在跑步上面花更多的時間，但是跑步區段之間和平時一樣有一分鐘的行走時間。經過前幾週的訓練，你已經可以把注意力集中在手臂動作上面，這樣可以保持你的節奏。記住，雖然你想跑的快一些，但是現在“速度”並不重要。這部分訓練計畫的所有目的都是為了讓你習慣衝擊和距離，這對大多數人是最艱難的。要保持動力，以微笑來和疲勞作鬥爭。如果別人以微笑回應你，你會感覺棒極了。^{3 1}

^{3 1} 提示：聆聽你的身體。留心它所告訴你的。如果你患上了感冒或流感，暫停訓練一兩天。在繼續訓練之前給自己一個恢復的機會。

第十一週：樹立信心

第一課（71 分鐘）

跑步 40 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 20 分鐘。

第二課（54 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第三課（57 分鐘）

跑步 20 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 15 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 10 分鐘。

跑步行走選項

第一課（76 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第二課（55 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 9 次。

第三課（58 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

教練建議：

這週你需要比以前更多的激情，因為你的跑步距離和時間都達到了你目前的最大值。繼續保持這種可以談話的步伐的話，你現在已經可以跑得足夠長了，已經可以滿足 10 公里距離的訓練要求了！如果你做的是跑步行走訓練，你一次跑 10 分鐘，訓練時間已經達到了 76 分鐘，這也是這項計畫的一個重要節點。不管你選擇哪種訓練，你現在跑步時間都比行走時間要長得多。^{3 2}

^{3 2} 提示：要在健康和沒有受傷的狀態下訓練。要注意保持足夠的睡眠以保證健康，膳食平衡，喝足夠的水。隨身帶一個水瓶，隨時都可以補充一些。

第十二週：輕鬆的一週

第一課（60 分鐘）

跑步 50 分鐘

第二課（43 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 3 次。

第三課（52 分鐘）

跑步 15 分鐘。行走 1 分鐘。

跑步 15 分鐘。行走一分鐘。

跑步 10 分鐘。

跑步行走選項

第一課（64 分鐘）

跑步 8 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第二課（40 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第三課（52 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

教練建議：

你真棒！這是一個非常重要的恢復週。想像你完成了 10 公里訓練，或者參加了 10 公里跑的賽事，最後沖向了終點。你能夠做到！在這個階段，要抵抗一些誘惑，比如“考考自己”能不能做一些超過訓練課程安排的跑步內容。對你的準備要有信心，把最好的狀態留給參加比賽的那天。如果你真想評估自己是否能夠完成 10 公里距離的跑步，那麼就跑 8 公里吧，這樣你會感覺很棒，有繼續跑下去的渴望。

第十三週：祝賀！

第一課（50 分鐘）

跑步 40 分鐘。

第二課（43 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 3 次。

第三課

10 公里：跟著你的感覺跑，享受樂趣，注意開始不要跑太快。

跑步行走選項

第一課（54 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第二課（40 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 1 分鐘。共做 6 次。

第三課

10 公里：跟著你的感覺去跑步和行走，享受樂趣，注意開始不要跑太快。

教練建議：

你已經可以安全舒適地完成 10 公里長度的訓練了，不管是採用跑步的方式還是跑步穿插行走的方式。為自己樹立堅強的信心吧：艱難的訓練已經完成了，現在是邁向最後榮耀的時候了。這週是非常美好而輕鬆的，你的肌肉和心理可以得到完全的恢復，這樣你就會感覺休息夠了而且完全準備好了。你做到了！

13 週訓練計畫的一般提示

技巧

- ・行走和慢跑對我們來說是非常自然的事情，但是每個人的技巧會有不同。
- ・當你變的更強健，或者通過參加一些跑步訓練來增強你的身體強度，你個人的跑步技巧也會隨之提升。
- ・記住，在行走或慢跑的時候，要會使用你的手臂；手臂決定你的步伐。
- ・只要你有意識地去思考自己的手臂動作，腿就會隨著它運動。

避免岔氣（抽筋）和緊張

- ・通過強迫呼氣（咕嚕咕嚕地呼氣）來改變你的呼吸方式。
- ・用腹部呼吸（主要用隔膜來控制呼吸）
- ・通過鍛煉來增強核心（腹部）力量。
- ・把大拇指和中指捏在一起來放鬆你的肩膀，通過把注意力集中到這一小塊壓力區域來釋放上身的壓力。

為了完成這項 13 週跑步行走計畫

- 堅持一週三次訓練，不管是選擇“跑步”還是“跑步行走”選項。
- 加入跑步或者行走俱樂部。
- 註冊一些跑步或行走賽事——在本地的跑鞋店或者社區中心找相關的信息。
- 通過鍛煉/活動日誌來記錄你的訓練。
- 嘗試一些別的活動——騎自行車、游泳和遠足等，這些活動都不錯，你可以用它們來替代跑步。
- 你可以在第十一章找到更多的方法。

V 跑步心理學

跑步者在他們跑步生涯的早期就能感覺到，如果沒有健康的心理，即使擁有強健的體魄也不會跑得太遠。有時在你訓練期間——可能這天非常寒冷，下著雨，天氣糟透了——你凝視著窗外，發現你有非凡的找藉口能力。你會找各種理由不出去跑步。後來你會憎恨跑步。或者，也許不是那麼憎恨，你只是還沒有進入到跑步的情緒中。在這樣的心理活動中，孤獨的跑步者既是贏家也是輸家。你贏在避免做自己不想去做的事情，而輸在沒有做自己知道應該去做的事情。

呆在跑道上有時候比開始跑步還要難。這個 13 週跑步行走計畫會讓你在承受最小風險的同時幫助你在心理和身體上都成為一個跑步者。跑步是一種鍛煉，心率的提高和跑步距離的增加會讓你大汗淋漓、精疲力竭，你的身體和心理會因此受益，但是訓練本身是非常費力的。正因為如此，在你執行這個計畫，甚至當後來你已經經過訓練成為了一個跑步者時，你仍然有不想去跑步的時候。本章提供了一些怎麼應付這種狀況的建議。³³

³³ 和夥伴或者一個團隊一起跑步會更有動力，而且增加安全性，特別是對女士來說。和你的狗一起跑步可以讓你和寵物一起保持健康。

聆聽你的身體

有時你應該聽從你的身體而不去跑步。如果你病了，讓你的身體承受更多的壓力會導致受傷或者更嚴重的病痛。你的身體需要恢復的話，就給它這個機會吧，因熬夜、過量飲食或者飲酒過多引起的身體不適就屬於這種情況。（很多人認為，大量的體力訓練是治療宿醉的良方。其實，這樣做很可能會自我懲罰，而非獲得訓練的益處。請勿放縱自己，避免這種情況的出現。）

若你患有小傷病，或者你的傷勢不治療會進一步惡化，也要這樣處理。有些運動員總是處於慢性的病痛中，而另外一些運動員卻幾乎從未患過長期疾病。如果問他們如何處理傷病，你總會發現，那些長期受傷的運動員認為，在病痛中跑步比停下來處理傷病更為高尚。通常他們會告訴你：“只要忽略它的存在，時間長了，它自然會消失。”

可惜他們幾乎總是錯的。

訓練你的心理

動機是一個有意思的東西。你可能會發現，當你對分配給自己的任務真正不抗拒時，你會有更多的動力。拿破崙有句名言，“清早的勇氣是最難得的”，他對動力理解得很透徹。士兵在夜晚的篝火旁喝過酒後會吹噓自己多麼勇敢，但是當太陽出現在地平線，到了衝鋒陷陣的時候，他們的勇氣卻不知道哪裡去了。拿破崙說，真正的勇者那些穿上盔甲跨上戰馬的時候仍然毫無畏懼的人。

晚上在溫暖的被窩裏很容易想像自己能夠征服山峰、跑完馬拉松，但是在你清醒的時候是另外一回事。從一個夢想者到一個實幹家，你不得不像訓練身體一樣訓練你的心理^{3 4}。

沒有人在說完“我想成為一個跑步者”的一兩個月後就能在紐約馬拉松比賽中跑過終點。為了成為一個跑步者，你需要通過一段很長的時間來慢慢訓練自己的身體。如果你遵循本書中的訓練計畫，你會形成一套更穩健的心血管系統和更強健的肌肉骨骼系統，你可以毫不費力地完成一段距離的跑步。

你的心理也需要訓練。你不能通過跑步者是瘋子之類的想法來激勵自己第二天去跑 30 分鐘的步。要像訓練身體一樣訓練你的心理：適度，一致，為你的努力獎勵自己一些休息時間。如果你做了這些事情，你的心理就會幫助你去實現目標而不是去破壞它們。

想像你自己是一名運動員

首要的心理訓練目標是把自己想像成一名運動員。不管你能跑多遠，你都是一名運動員。不管你是由於什麼原因來跑步——控制體重、整體健身、社交或者別的什麼原因——你都是一名運動員。將自己投身

^{3 4} 小結：

感覺太累了不想鍛煉？下面是一些能夠激勵你的提示：

- 在一天中的早些時候鍛煉。
- 不要熬夜太晚——熄燈，睡覺。
- 減少高糖食品的攝入。
- 如果你在下班後鍛煉，在傍晚稍微吃一點健康的食物以保持你的能量（比如一個麵包圈、一個水果或者一杯酸奶）。
- 嘗試不同的鍛煉活動，直到找到自己最喜歡的一種。

早上是跑步的最好時段之一，不僅從統計上來看更不容易受傷，而且在一天中早一些計畫要做的事情一般都能夠完成。

於正規的訓練課中，為了達到目標，給自己的心理和身體都施加壓力，這樣的話，你就肯定是名運動員了。一旦你系上一雙好跑鞋的鞋帶，你就和世界上最好的跑步運動員有一樣的基礎了。“噉，當然，”你說，“就好像我能夠和世界上最好的跑步運動員一起跑步一樣！”實際上，的確是可能的。舉例說，如果你去參加倫敦馬拉松比賽，你就會和世界上頂級的跑步者在一起跑步，在相同的路面，用相同的裝備。他們可能會很快消失在你的視野中，接下來好幾個小時也不會出現。不同於別的體育活動，跑步這項運動允許愛好者和世界上最好的運動員一起比賽。

你和那些在 3 小時之內完成馬拉松比賽的運動員的唯一差別在於：他們訓練的時間比你長得多。當然，有許多天才運動員，他們好像能夠毫不費力地做任何體育運動，這些人有非常優秀的身體特別是心臟，因此有著讓人驚歎的力量和耐力。但是，大多數情況下，他們看上去不費吹灰之力的表現是建立在成千上萬個小時的艱苦訓練基礎上的。每個人都能艱苦訓練，包括你自己。

當你把自己想像成為一名運動員的時候，你會發現自己更容易被激勵。大多數心理學家會告訴你，想像你是某個人會幫助你更容易學會那個人的行為方式。你可能只是一個休閒級別而不是世界級別的運動員，但是你的目標和努力和他們的相比只是級別上的不同，而不是種類上的不同。如果你學會尊重這些目標，並且認為你為之付出的努力是值得的，在這個過程中你也會增強自尊心。^{3 5}

^{3 5} 經過 40 年的一成不變，在克里斯跨過半百時，他發現自己想瞭解自己的健康狀況了。這名 64 歲的連鎖零售商店運營商決定加入一個跑步診所。“最開始的確有點嚇人，那裡幾乎沒有和我一樣老的人。但是當訓練程序慢慢開始後，我發現沒有什麼問題”

他健身水平的提高對婚姻也有積極的影響，克里斯補充說。他的妻子不能跑步，於是當他跑步路過他們那裡的公園時，她穿著輪式溜冰鞋在他旁邊滑過。

動力對他來說一直是個難題，但是他發現，如果精神上不情願的話，最好的方法是叫上朋

用心地找，“樂趣”會來的

激勵專家會告訴你塑身的最好方式是找一件你認為有樂趣的，並且能夠讓你改善健康狀況的事情去做。當你第一次跑步的時候，你可能會發現很難有什麼樂趣可言。但是跑步的確有很多樂趣。一些人看上去天生適合跑步。他們從跑步本身能夠獲得很多樂趣。如果你不是這樣的人，想想讓你來跑步的首要原因。如果你想改善一下你的社交生活，那就想一想因跑步結識的新朋友們：如果你想尋找跑步的那種孤獨感，那跑步剛好對你的胃口；如果你是來改善你的健康狀況的，想一想經過努力你距自己的健康目標又近了多少。

雖然這些想像中的樂趣在最開始跑步的時候可能體現不出來，但是在以後肯定會的，這對你來說是個好消息。當你完成 13 週的跑步行走計畫之前，經過訓練你已經能夠連續跑 30 分鐘或更長時間，這時候你會發現更多的樂趣。當你的心臟開始怦怦跳的時候你會享受那種穩健的感覺以及身體內的能量。你會渴望見到你的跑步夥伴或者團體，因為他們可以和你進行社交活動。或許某天你希望獨自離開，穿過世界邊緣的某個森林，然後進入自己的思想世界。

友，依靠朋友之間的鼓勵去訓練。“在下雨的晚上出門跑步特別艱難，但是我發現最好的辦法是和別人一起去跑步而不是獨自一人。那就是我所有的秘方。我總是認為如果你嘗試什麼東西都是自己一個人去做，你就絕不會完成它。”

尋求多變

大多數跑步初學者會滿懷熱情地開始參加這項訓練計畫，他們的這種熱情建立在一系列環環相扣的目標上面。當你按訓練計畫往前推進時，你會面對不斷增加的身體和心理壓力，壓力本身會激勵你訓練。你在每個階段完成這些任務的能力也會讓你有滿足感。但是有時候這樣是不夠的。

大衛·考克斯博士，臨床心理學家，曾經在加拿大接觸過大量的體育訓練計畫，他建議在參加跑步訓練之後尋求一些新的方法來享受這項運動。舉例說，可能在開始的時候你覺得在街道附近跑步已經足夠好了，但是過段時間後，這種感覺就會逐漸消退——你總是看見同樣的垃圾，被同一隻狗追逐，這樣的情景重複了這麼多次以至於你不能再忍受了。當這種情況發生時，就是你的跑步習慣需要改變的時候了。找別的地方去跑步。去探索新的世界。你可以在公園裏或者沿著海灘跑步。你也可以在郊外跑步，把狗帶在身旁。你也可以更換每天跑步的時間。沒有必要把跑步搞得一成不變。

和別人一起跑步

另外一種保持跑步熱情的辦法是和夥伴或者團體一起跑步。這樣不僅會獲得所期望的社交機會，而且會變得更值得信任——別人會期待你的到來。加入跑步團體有很多益處。跑步團體的人就像叢林水坑裏的生物一樣，通常有很大的差異性，但是在跑步這件事上，大家都是平等的：當你們在路上一起跑步的時候，沒有人關心你是腦外科醫生還是快遞

員，是律師還是咖啡店的咖啡師。你是兄弟姐妹中的一個，這些和你一起跑步的人可以激勵你克服內心的惰性，你對他們也是如此。有時候還有一些別的益處，包括跑步之外的一些社交活動，比如早午餐或者晚餐會。你甚至可能遇到一些特別的人物。（跑步團體不是單身交友俱樂部，但也不是說就沒有愛情開花結果這種可能性）

讓跑步成為你自己的時間

在團體裏跑步並不是對每個人都合適。有些人發現跑步是非常值得去做的，因為它提供了獨處的機會。那些在工作和家庭生活中感覺太擁擠了的人會喜歡跑步，因為這是他能獨處的唯一時間。體育心理學家大衛·考克斯相信，工作之後回家之前的跑步對這些人來說可能是每天最重要的事情。“有文獻說大多數人天生需要在工作和家庭的間隙放鬆一下，鍛煉可以成為這兩者之間一個極好的緩衝。有時候，工作之後，和家人接觸之前的跑步鍛煉真的可以對家庭生活有積極的影響。它是安全的放鬆方式，比泡吧或者回家喝一杯要健康得多。”

如果你被壓力困擾，不停擔心生活失去了平衡，一項常規的跑步計畫可以讓你擁有一片自己的天地，即使所有的事情都變得沒有頭緒，至少這樣的一片天地是你能夠掌控的。這種掌控的感覺會伴隨你的餘生。³⁶

伴隨著社交媒體的出現，網絡正在成為我們個人和職業生活中不可缺少的一部分。事實上，發現和你一樣想要學習跑步的人並不總是一件

³⁶ 沒有時間鍛煉？

- 午餐休息的時候去做一次輕快的行走鍛煉。
- 提前幾站下車，然後走回家。
- 組合活動——在健身自行車上讀書；通過和朋友們行走來增進交往；邊看電視邊在跑步機上跑步。

容易的事，加入在綫跑步支持團體也許能夠為你提供你要尋求的幫助。網上也能找到大量的有用信息，但是不要依此來更改你的訓練計畫。堅持這項 13 週運動醫學 跑步行走計畫吧。

記錄你的跑步情況

在前幾章我們提到過，記訓練日誌的習慣可以幫助你保持動力。就像和朋友一起跑步一樣，日誌本也會起到問責的效果：如果你開始寫日誌了，你會發現很難推卸自己的責任，因為日誌上的那些空白頁正在盯著你的臉看呢。³⁷

記日誌還可以幫助你安排訓練課程。試想一下你在時間預約本上寫上了“週三下午 4 點訓練課”，如果有人給你電話想約你那天下午 4 點半見面，你會告訴他那時你有別的安排，然後建議他安排別的時間。一個固定的時間安排可以給你對與訓練有時間衝突的事情說“不”的勇氣。

38

³⁷ 特蕾莎 37 歲那年，第二個孩子的出生讓她想到她需要把跑步變成生活中的一部分。“大概我第二個孩子出生後的第四週，我看著鏡子，發現自己的樣子和以前不一樣了。”她回憶道。現在特蕾莎雖然有一份很忙碌的護士工作，需要帶兩個孩子，但是她從來沒有覺得找時間跑步是一件困難的事情。“總能有半個小時或者一個小時，”她說，“你要做的只是讓自己站起來，然後去訓練。”

她有兩個有用的辦法。一個是，她把跑步儘量安排在一天的早些時候。“如果每天我早些告訴自己我應該去做什麼，我常常就去做了。”另外一個辦法就更加精明了。“如果我感覺不想去訓練，不管怎麼樣我都穿戴上跑步裝備。當我穿上以後，走出去然後跑步就變得自然而然了。”

³⁸ 緩解壓力提示：

- 經常鍛煉
- 合理飲食
- 足夠的睡眠
- 別因小事而煩惱。保持冷靜。
- 看事情積極的一面，讓自己冷靜下來。
- 學會說“不”。
- 設立優先權。
- 做最好的自己，讓別人說去吧。

寬恕自己

當然，會有一些由於各種原因而不能去訓練的日子。你可能已經按照本書的計畫訓練 5 週了，已經取得了很大的進步，感覺自己棒極了。你或許減掉了一些體重，開始注意到鍛煉的一些額外益處。然後，由於發生了一些事情，你的訓練中斷了。或許你要度假，或者你工作上有太多的壓力，結果就是找不到時間去跑步。由於錯過了好幾週的時間，你會想自己也許又回到了原點。

這不是失去信心的時候。你的身材可能比你想像的要好了。一旦你有了現在的身材，只需要花很少的時間就可以重新達到同樣的健身水平。

甚至最糟糕的事情發生了——你退出了，不得不回到 13 週計畫的最開始，一切從頭開始——那又如何呢？很多人還曾在成功戒煙之前反復多次呢。這並不會讓目標或者最後的成就少了任何一點價值。你要知道，傑出的運動員通常使用和這個 13 週計畫類似的計畫來從受傷中恢復。如果對他們來說回到原點是沒有問題的，那麼對你也是這樣。

以正確的方式和自己交談

大多數運動員發現幾乎沒有什麼對手能和自己的精神一樣強大。體育運動是一個不斷犯錯誤的過程，有意義的是，參與者能夠超越錯誤，尊重自己，改掉錯誤，然後下次做得更好。按體育心理學家大衛·考克斯所說，消極的交談往往導致消極的後果。下次如果你發現自己在消極地自言自語時，問問自己這樣做是不是能讓你更好地做目前正嘗試做的

事情。如果你發現堅持這個訓練計畫比較困難，不要說自己會失敗，試著堅持相信自己完成這個 13 週訓練計畫。

利用熱身來激勵自己

如果經過一天的工作，感覺很疲乏，熱身可能會有你想像不到的效果。除了讓你的身體為鍛煉作好準備並避免受傷之外，熱身還可以從心理上讓你動起來，給大腦輸入更多的氧氣，也可以刺激你以給你動力。如果你實在不想跑步，說服自己不管怎樣都要做一下熱身運動。當熱身結束時，你可能會發現自己想要跑步了。

如果你的確是強迫自己去訓練的，而這時候你其實不想去——你的身體發出想要休息一下的信號，但是你沒有聽從它——過一段時間，你會對你自己能夠克服惰性和慣性感到滿意，你贏了。這種勝利會自我激勵。你贏的次數越多，你認為自己能贏的次數就會越多，你認為自己能贏的次數越多，你贏的次數就會越多。

提醒自己事情會變得更容易

你的訓練進展越大，訓練就會變得越容易一些。³⁹ 在跑步 3~4 個月的時候，跑步對你的心理來說很可能還是一件有意識的行為。按照蒂姆·

³⁹ 雖然雷蒙德總想跑步，但是當他到了 60 歲退休時才準備好。“從心底裏我總是想要做一做，看看自己能不能做到。”他的妻子聽說過這個 13 週的跑步行走計畫，雷蒙德決定試一下。“對我來說最開始是非常困難的，有很多次我覺得我完成不了。”他說。

雷蒙德說有兩個事情讓他完成了這個訓練計畫並參加了 10 公里跑步比賽，“第一，我是那種傾盡全力的人，所以沒有嚴格的訓練計畫的話我很可能會跑得太遠太快，最終認為跑步不適合我。”第二件呢？“有幾次我想到了放棄，但是我的妻子不讓我放棄！”

諾克斯博士所說：“困難在於如何渡過那些彷徨的階段，比如總是想到自己的腳或者呼吸，怎樣才能不去跑下一圈，或者是不是這樣做了就會殺了自己。”“但是度過最初的幾個月後，跑步就變成了一種無意識的行為，”他又說，“最後由於心理已經習慣了，你不再思考那些事情。只要有足夠的時間，心理會和心血管及肌肉骨骼系統一樣發展起來。”

不僅從心理上來看訓練會變得容易一些，而且如果你遵循這個訓練計畫而不越過一些訓練計畫向後跳轉的話，你不用花費太多力氣就可以從一個訓練水平達到下一個水平。

保持心理彩排

心理彩排就是想像你正在做打算要做的事，這是一種讓你的心理和身體作好準備的方法。

想想當你睡著的時候會發生什麼事情。不用懷疑，在生命中的某些時候，你做了一個很真切的夢，它讓你有了身體的反應，有時候真切到能让你醒來。你陷入了當時的情緒而無法把夢和現實分開。它在你的意識中留下了如此深的烙印，你很難將它消除掉。在你清醒時，心理活動具有同樣的力量，它可以帶動身體去訓練。想像你站在自己最喜歡的跑道上，從起點開始，感覺你的心率加快，氣體在肺部進進出出。想像你感覺到自己強壯而有生氣，只要你願意，就能夠輕鬆地跑完路線然後跑上附近的一座高山。現在你會想去跑步了吧？⁴⁰

⁴⁰ 人們想要開始一項訓練計畫是因為他們想要改善自己的健康狀況，但是他們繼續下去是因為他們享受這一過程。

克服障礙

生活是艱難的，藉口也很容易找。下面有幾個訓練中常見的障礙以及一些克服它們的實用方法。

- 你是一個忙於共做的媽媽，你不想欺騙家人以獲得鍛煉的時間……提醒自己，一個健康的、高興的、積極向上的媽媽對家庭更有能量和耐心。

- 你討厭自己的樣子，你不想別人看見你的身體……可以穿實用的且舒服的衣服，甚至可以在私密一些的地方跑步。當你開始感覺鍛煉計畫更讓人舒服的時候，你就會對自己的感覺好一些了。

- 你在辦公室工作了一整天，你的社交活動和家庭義務是最具有優先權的，你累得要死所以不能再跑步……疲倦是會自我複製的。看上去很矛盾，但是為了得到能量你必須耗費能量。你做的越多，你能做的就越多。

- 在下雨。太冷了。太熱了……穿上適合天氣的衣服，然後出去訓練。

小結

一、專心訓練，但是要聽從你的身體，如果你病了或受傷了要考慮休息一下。

二、通過想像自己是個運動員來保持動力，尋求多變，和別人一起跑步，把跑步當成與自己相處的時間。

三、當你錯過了訓練或者跑得不好時，要原諒自己，記住即使是最好的跑步者也會脫離訓練幾天。

四、把注意力集中到自己的成就，正在努力的目標和訓練後那種美好的感覺上，保持積極的心態。

VI 在一起跑步的家庭

孩子從父母那裡學會飲食和鍛煉。研究表明，那些經常在一起鍛煉，並且把鍛煉看成生活中一部分的家庭，他們的孩子更容易把鍛煉當作每天要做的活動。不管你是帶著你 7 歲的孩子在公園裏面走半小時路，還是帶著你的狗和慢跑嬰兒車跑步，關鍵的一點是你們在戶外，遠離了電視——在運動。

我們都知道那種久坐不動的生活是不好的，但是我們也都知道，找到開始運動的時間和動力，並且保持運動，是很不容易的。工作、家庭和懷孕這些事情可能使得堅持任何健身計畫都非常困難。從懷孕、慢跑嬰兒車到教你的小狗和你一起跑步，本章會提供針對以上問題的健身戰略，讓你在家庭成長過程中仍然保持運動。

懷孕期間跑步

在你的周圍發現鍛煉的孕婦並不是一件困難的事情。她們無處不在：有的在瑜伽課上做拉伸運動，有的在社區健身俱樂部舉重，有的在社區的小路或者街道上慢跑。但是仍然有許多婦女詢問在懷孕期間跑步和鍛煉是不是合適。簡潔的答案是“是”。《健康分娩：產前健身計畫》（Fit to Deliver: Prenatal Fitness Program）的合著者，卡倫·諾達爾博士說：“女性只要感覺舒適並且沒有懷孕和骨科併發症的話就可以堅持跑步。事實上，那些懷孕之前經常跑步的女性會發現她們懷孕後還能跑很長時間，有一些女性甚至可以跑到分娩前不久。”

如果你懷孕之前不跑步的話，懷孕就不是開始跑步的合適時機。試行走、拉伸或參加本地社區中心的產前鍛煉班。^{4 1}

諾達爾博士在《健康分娩》中討論了產前鍛煉計畫對於媽媽和寶寶的重要性。據諾達爾的研究，為準媽媽們設計的健身方案可以讓她們變得強壯和健康，相對於久坐不動的倒計時式的等待來說，她們的孕期會更舒適一些，分娩時也會更順利一些。鍛煉的好處影響深遠，比如減少懷孕引起的糖尿病和高血壓發病率，以及降低剖宮產概率，縮短分娩時間。而且，測試表明，鍛煉的媽媽生出的幼兒會比不鍛煉的更早，更有效地學會運動和語言技能。^{4 2}

^{4 1} 珍 35 歲，是兩個孩子的媽媽。她定期參加瑜珈班，每週跑兩次步，經常和她的孩子們散步，她兩個孩子都是剖宮產的。但是，在她第一次生產後，她發現很難再恢復到以前有活力的生活方式了。“我的醫生建議我至少 6 週以後才能繼續任何形式的鍛煉，但我用了更長的時間。”

對珍來說，在產後最開始的幾週，她大多數時間是在床上度過的；上下樓梯和費力的行走活動是被禁止的。6 週後，珍可以舒適地到處活動了。如果她願意的話，她可以開始輕鬆的慢跑，但是她等了幾個月才回到曾定期參加的瑜珈課上。“瑜珈對我來說是剖宮產後一種很棒的鍛煉活動。從身體上來說，我可以進行鍛煉了，但是心理上還是脆弱的。”

珍現在準備要第三個孩子以及第三次剖宮產。她通過瑜珈、行走和輕鬆的慢跑來保持健康。她打算要比上次分娩後更快地回到瑜珈課上，因為，從經驗來看，她相信這些課對她整體的恢復有利。

^{4 2} 准媽媽們的鍛煉可以：

- 提高能量水平。
- 與產後抑鬱作鬥爭。
- 為分娩的壓力做準備
- 改善睡眠質量。
- 減少患妊娠糖尿病和妊娠高血壓的機會。
- 保持健康的體重。
- 幫助氧氣輸送到血液中（這樣可以提高能量水平）。
- 促進肌肉的張力（在分娩過程中會很有幫助）。
- 避免一些常見的毛病，比如腿抽筋和便秘。

產前和產後婦女的營養提示

註冊體育營養師帕特麗霞·崔說：“整體來說，為普通大眾推薦的健康飲食對於孕婦和哺乳期婦女也是適用的。”下面是她的一些建議：

- 重視全穀食物，足夠的顏色鮮艷的水果和蔬菜，低脂牛奶或牛奶代替品以及瘦肉、魚、家禽或者別的蛋白質來源。

- 一天吃 3~4 次乳製品或者別的強化乳製品代替品（一次包括一杯牛奶或別的強化飲料，150 毫升酸奶或者 50 克奶酪）。

- 每天選擇一些含鐵的食物：肉類、家禽、魚、麥乳、強化麵包、穀物、強化豆腐、白芸豆、菠菜和牡蠣。

- 每天 2~3 個小時吃一頓飯或零食。

- 選擇適合的休閒食品。

- 每天至少喝 6 杯液體，包括水。（你會願意看到自己的尿是清澈的。）合適的水分對於懷孕期間鍛煉和哺乳期間要保證奶水的婦女來說是非常重要的。

- 在頭 3 個月，那些不鍛煉的女性每天會比懷孕前多消耗掉大概 100 卡路里的能量（相當於一頓額外的零食）。之後，婦女每天需要多攝入 300 卡路里能量（相當於兩頓額外的零食或者每餐的量稍微多一些）。如果跑步的話，她需要攝入更多的能量，至於多少是和鍛煉的時間和強度有關的。

- 聽從你的身體，讓你的食欲來指導你的進食。這就意味著要根據體內饑餓提示盡可能多地選擇吃健康的食品。（避免被外界的刺激影響你的進食，比如社會壓力。）

懷孕女性跑步的注意事項

雖然大多數婦女在懷孕期間都能經常鍛煉，但是如何跑得聰明仍然是非常重要的；

- 如果你懷孕前就不跑步，那麼現在不是跑步的好時機。你可以嘗試一些別的運動，比如行走、游泳或者孕婦瑜伽等——本章後面部分會講到。這些運動對你變化中的身體會產生更少的震動。

- 監控任何盆腔和腹部的不舒適。如果你在跑步或震動強烈的運動之後有疼痛感或者出血症狀，儘快與你的醫生聯繫。

- 如果跑步不太舒服了，嘗試行走、游泳或者在泳池裏跑步。這些都是非常好的運動，它們給身體的壓力更小，但是仍然提供了很好的鍛煉效果。

- 運用常識：避免在過於炎熱或者潮濕的環境中鍛煉，甚至要避免輕度脫水。

- 確保你不要鍛煉得太辛苦，你可以用談話來測試一下。如果你發現說話太困難了，你就運動過度了。如果這種情況發生了，停下來，休息一下，直到你的呼吸頻率變正常並且可以輕鬆交談。

- 醫生已經不再建議孕婦在鍛煉的時候監測最大的脈搏數，現在也沒有證據表明在你的脈搏達到某個預定數值的時候需要限制運動。

- 在懷孕的最後階段，大多數婦女會感覺重心的“移動”，這意味著你的平衡能力變弱了。如果你在這時候發現跑步不舒服，那就該停下來然後嘗試一些別的事情。如果你能夠跑到分娩前，要避開崎嶇不平的路面，選擇平坦的路面。

除了跑步，我還能做什麼來保持健康呢？

作為一個物理治療師，丹尼斯·莫貝說：“對所有的准媽媽們來說，聽從她們的身體是非常重要的。”對一些婦女來說，不管她們的健康狀況如何，在懷孕期間跑步是非常不舒服的。對另外一些來說，她們的醫生出於健康的原因不建議她們跑步。但是不要沮喪，這是一個嘗試新運動的好機會。別的訓練內容也可以讓你的身體在恢復經常跑步之前保持健康。記住，這段時間你不應該把注意力放在如何提高健身水平上面，保持活力和健康才是更好的目標。^{4 3}下面是一些可選擇的運動：

游泳

- 很棒的沒有衝擊力的鍛煉。
- 在身體的強度、肌肉耐力和呼吸可控制的範圍內，幫助你保持有氧運動。

瑜伽

- 保持能量、強度和柔韌性。
- 運用靜態的拉伸、運動、呼吸和放鬆技巧。
- 通過許多不同類型的課程可以有效地保證各種鍛煉。

^{4 3} 萊西是個 35 歲的科學家，也是兩個孩子的媽媽，她在兩次懷孕期間前 6 個月都堅持跑步。“我跑得不快，但是我真的很享受每週跑幾次步。當然，如果我記錄下這 6 個月的跑步量，會非常難看。我有些擔心會摔倒。我跑得慢，像是行走。”萊西決定換到快速行走鍛煉，並且參加本地社區中的產前和產後鍛煉班。她發現這些課是保持健康以及遇見其他媽媽的好方法。

萊西用母乳餵養兩個孩子直到 18 個月。“我的鄰居也跑步，所以我們可以交替照看孩子，讓另一個媽媽去跑步。在喂母乳的時候，我確保第一時間喂我的孩子。”因為她在懷孕後不久就立刻開始鍛煉，所以她的孩子不會拒絕鍛煉之後的乳汁。“一些媽媽告訴我，她們的孩子對母乳比較挑剔，但是我自己從來沒有發現過這種情況。”

- 課堂環境可以為你提供與其他學員和教師之間的交往機會。

生活中的活動

每天的活動也可以增強你的能量水平，對比較忙碌的人而言，短時間的日常活動可能比一些交叉訓練活動更容易適應一些。下面是一些例子：

- 園藝工作，耙樹葉和修剪草坪。
- 家務活，比如清潔、洗塵、除塵和洗餐具。
- 不管什麼時候都爬樓梯而不是乘電梯。
- 在午餐休息時行走。

孕婦和哺乳媽媽跑步時的著裝

孕婦現在有很多種孕婦裝和鍛煉裝備可以選擇，包括可以容納正在變化中的身體的跑步緊身衣，短褲和背心。“女士體育”老闆菲爾·摩爾說：“很多孕婦現在穿特別設計的緊身衣，可以托在腹部下面。有些婦女僅僅穿著低腰的折疊式腰帶緊身衣，它們對於孕婦非常有用。對日益膨脹的腰圍而言，我的顧客常常發現新設計要比傳統的面板褲更合適，也更合潮流。”他也注意到雖然更保守樣式的孕婦裝在大多數商店都能夠買到，但是 Danskin、Moving comfort、Insport、Brooks 這些體育用品店都提供感覺上和看上去都非常棒的孕婦服裝。

雖然如此，如果你問任何一個跑步的哺乳期婦女，她都會說要找到一件舒適並且能夠儘量將乳房固定住的文胸是非常有挑戰性的。有些婦

女發現，由於她們的乳房特別敏感而且沉重，她們喜歡那些能夠避免乳房晃動的文胸。一些女性發現穿兩件文胸是非常有用的，但也有別的選擇。大多數文胸和運動服裝生產廠商都會設計一系列文胸以滿足各種婦女的需求，這些多樣的設計是和形狀及大小無關的。“有一些文胸現在設計成了背心裝，它們是運動型的，而且方便哺乳，”摩尔说，“比如，耐克和冠軍體育文胸這些生產商提供了很好的選擇。他們使用的是合成吸濕排汗纖維，這樣婦女會保持乾爽，冬天更暖和，夏天則更涼快。”

一雙合適的跑鞋對於孕婦和哺乳媽媽們來說和鍛煉服裝同樣重要。由於體重會增加，同時平衡能力在下降，購買一雙能夠滿足變化的鞋是非常關鍵的。（要一直記住，腳的尺寸會隨著體重的增加而增加。腳可以“擴大”，腳弓也會下降。所有跑鞋製造廠商都會生產專門為女士而設計的鞋，包括不同的寬度，以滿足最窄的和最寬的腳的需要。）向當地的跑鞋店尋求一些鞋方面的建議，讓它們儘量滿足你的需要。

常見的關於孕期和產後的問題

· 問：對於我正在長大的乳房，我能做些什麼？

答：物理治療師丹尼斯·莫貝說：“懷孕期間乳房尺寸會變大，在哺乳期間甚至會更大。”莫貝推薦，懷孕的跑步者要穿大小合適的運動文胸，那些帶T形肩帶的文胸更能提供支撐力。

· 問：我的腳正在長大，為什麼會發生這樣的情況？

答：體重增加意味著腳上壓力的增加，因此懷孕需要注意腳上穿的

東西。換掉舊的跑鞋，否則鞋會很快壞掉。如果你不確定你的鞋是否能給你提供足夠的支撐，讓跑鞋店的鞋類專家幫你檢查一下。

· 問：現在我懷孕了，平衡能力非常差，我怎樣做才能改善它呢？

答：“隨著腹部重量的增加，”卡倫·諾達爾博士說：“女士的重心會移動，但是儘管要多注意平衡，並沒有必要限制跑步的孕婦。”可以嘗試一下平衡訓練：瑜伽，或者單腿站立然後交替，或者這兩個方法都用。除此之外，要避免在有山石和樹根的小路上跑步，以避免摔倒。

· 問：我懷孕了，由於軟組織的鬆動，我對跑步有些擔心。我應該怎麼做？

答：懷孕期間軟組織會鬆動，儘管諾達爾博士指出，跑步可以讓盆腔底變得強壯和更穩定，但懷孕的跑步者仍然要特別注意她們的身體。

“如果婦女在雙腳站立或者單腿站立時感覺到任何的盆腔疼痛，她們就應該停止跑步。”如果你不停下來，諾達爾說：“這可能對骶髭關節產生剪力。”疼痛也可能發生在腹部，這是由於在跑步的衝擊過程中韌帶被過分拉伸了。同樣不能忽視膝部、髕關節、腰背和腳的疼痛。如果上述任何問題發生了，諮詢你的醫生，和他（她）討論一下如何消除跑步的壓力或者採用泳池跑步的方法。

· 問我做過會陰側切術，想繼續跑步。我該怎麼做？

答：“會陰側切術的疤痕和其他任何軟組織疤痕一樣，”莫貝說，“需要足夠的時間來恢復。”她建議在繼續跑步計畫之前至少要等待8週的

時間，儘管這可能跟個體有很大的關係。如果有感染或者恢復速度太慢的話則需要更長的時間。一旦恢復了，會陰側切開的疤痕就不再是跑步的障礙了。

・問：我做了剖宮分娩。這對我繼續跑步有影響嗎？

答：按照諾達爾博士所說：“剖宮分娩會推遲婦女回到跑步計畫的時間。剖宮產一般被認為是大手術，所以應該給身體恢復的時間。照顧新生兒的疲勞也會延後婦女重新開始鍛煉的時間。”

寶寶來了之後

大多數女性在第一次懷孕期間通過上產前班瞭解到在分娩之前會發生什麼，但是很少人上產後班來瞭解產後的一些事情，比如她們在孩子出生後應該讓身體恢復過來，為什麼這樣做對她們長期的健康非常關鍵等等。當寶寶出生後，只要她們感覺不錯，就可以繼續跑步。保健專家一般建議自然分娩後等待2週時間，而剖宮產後要等待6~8週時間。當然，重要的是在你重新開始訓練計畫之前要讓你的保健醫生檢查一下。

加拿大物理治療師黛安·李以胸椎、腰椎和骨盆的殘疾和疼痛等方面的創新性臨床治療聞名於世，她介紹說，懷孕和分娩都會增加失禁（漏尿）以及由於不可避免的腹壁、腹部和骨盆底肌肉的伸縮而引起的背部及盆腔疼痛的風險。腹壁和骨盆底的軟組織過一段時間後會恢復，一些肌肉仍然保持無力的拉長狀態，另外一些肌肉則仍是緊致有力的。

腹部的肌肉偶爾會有間隙，並且導致重心不穩。因為這個原因，每

位新媽媽在恢復訓練之前都應該讓物理治療師做一個評估以保證所有在分娩過程中受傷的軟組織已經恢復了，腹壁也已經關閉了，肌肉正常工作了，骨盆底的功能也恢復了。

跑步前，你或許想嘗試一下快步行走。媽媽們在開始嘗試跑步行走計畫之前應該在合適的地方走大概 1 個小時。13 週跑步行走計畫中有保守的訓練方式，你可以在第 4 章找到，它可以儘量減少連續跑步產生的衝擊，讓你慢慢回到跑步運動中^{4 4}。

媽媽在母乳餵養期間和懷孕期間一樣，保持足夠的水分是異常重要的。“如果你在訓練後，陰道流出的液體明顯增加了，那就代表你訓練過度了，你下次應該減小大概 10% 的訓練強度。”卡倫·諾達爾博士說。同時你會發現你的乳房變大了，特別是在母乳餵養的時候。戴個好的運動文胸很關鍵。^{4 5}

^{4 4} 蘇茜是 33 歲的單親媽媽，也是一位活躍的教師。她每週跑幾次步，參加過許多鐵人三項賽。當決定要孩子時，她知道保持一種有活力的生活方式對健康和幸福非常關鍵。她自信地認為帶著小孩子跑步和行走是沒有什麼問題的。

莉莉出生 1 個月後，蘇茜收到了一份祝福小寶貝出生的禮物——一輛慢跑嬰兒車。她決定等到莉莉 6 個月後再開始做一些比帶小孩子散步強度更大的活動。在莉莉 6 個月的時候，她把莉莉放到嬰兒車裏面然後跑了 45 分鐘步。但是她回家時卻感覺精疲力竭和失望沮喪。嬰兒車很重，推起來非常難，莉莉在大部分時間裏都有些不安。蘇茜非常沮喪，不知道這個嬰兒車合適與否。

一個朋友告訴蘇茜，或許她的期望太高了。她說蘇茜的健身水平在懷孕期間可能下降了。蘇茜勉強調整了她的目標，兩天後她發現在海邊平坦的場地上鍛煉很完美。經過 1 個月的行走/慢跑，蘇茜能夠慢慢跑 30 分鐘了，莉莉在嬰兒車裏面也更舒服了。

^{4 5} 針對母乳餵養的媽媽們的提示：

- 為在鍛煉時感覺舒適，選擇一個非常合適的、有支撐力的運動文胸。
- 確認在跑步之前喂過寶寶了或者擠了乳汁，以此來減輕你的乳房重量，讓跑步變得更舒適，並保證你的寶寶在你跑步期間不會挨餓。（有些報導說，鍛煉後的乳汁中乳酸的量會增加，這樣味道可能會改變，但是許多哺乳媽媽說這沒有問題。）
- 帶一個水瓶，保持足夠的水分。缺少水分的標誌是深色的尿液、乾燥的嘴唇和皮膚。

提示：和家庭成員一起跑步

- 要願意改變自己的訓練方式，把你的小寶貝放在嬰兒車或者慢跑嬰兒車裏面，然後你就可以帶著他（她）跑步。

-
- 讓你的伴侶騎自行車跟隨著你或者和你一起跑步。
 - 鼓勵你的孩子在你旁邊溜旱冰、騎自行車或者滑滑板。
 - 嘗試“目的地”跑步：跑到最近的一個冰激凌店。在跑完步後和小孩子一起野餐是另外一個激勵他們的方法。

凱格爾氏運動

凱格爾氏運動是以發明這項運動的醫生名字命名的，這項運動可以鍛煉與骨盆骨相聯的盆腔底肌肉——骨盆骨就像吊床一樣支撐著你的盆腔器官。（要訓練這些肌肉，你可以嘗試先憋尿然後再釋放。）諾達爾博士和物理治療師丹尼斯·莫貝建議每天在小便後（為了避免尿瀦留和可能的膀胱感染）慢慢重複 10 次凱格爾氏運動。

核心鍛煉

身體的核心肌群包括軀幹和骨盆上的那些肌肉，它們用以保持人體姿勢。在懷孕和分娩期間，這些肌肉的作用是巨大的。通過增強這些肌肉的力量，當你又開始跑步時，它們就能夠更好地支撐你的腰背部和骨盆區域。

強壯的核心部位也就是腹部，可以幫助行走者或者跑步者使用正確的技巧。核心肌群強壯不是指你看得見的 6 塊腹肌或平坦的腹部，而是指腹部力量的增強。為了效果更好，你可以諮詢一下力量和體能專家，他們可以幫助你制訂一個計畫，讓你在訓練中加入核心鍛煉。

選擇正確的嬰兒車

對於許多愛好運動的父母來說，購買合適的慢跑嬰兒車或者折疊嬰兒車對於他們的健身計畫來說是很關鍵的。你的小孩子從嬰兒期一直到能平穩走路的時期都一直用嬰兒車，這個時間通常有 3 年之久。但是有

這麼多的選擇，你怎麼知道該選擇哪一個買呢？

首先，要考慮你們的需求：

- 如果你在大多數時候帶著孩子在城市中行走，那就選擇一個很機動的能在路邊的雜貨店或者狹窄過道通過的嬰兒車。一個相對來說不貴的輕便嬰兒車是你最好的選擇。

- 如果你計畫和小寶寶一起跑步或者帶他（她）穿越不平的路面，花更多的錢買一個堅固的慢跑嬰兒車或許是更好的選擇。

- 多試用一些慢跑嬰兒車，爭取找一個對你和你的伴侶來說都正好合適的。每個嬰兒車的感覺都會不同。舉例來說，有一些嬰兒車在邊角的細節設計可能比別的要好一些。

- 慢跑嬰兒車在高度、長度和座位尺寸上都會有所不同。如果你或者你的伴侶比一般人高一些，你的孩子可能也要比一般的嬰兒大一些。在這種情況下，你可能想要選擇一輛大點長點的嬰兒車。

慢跑嬰兒車的基本特點

- 有堅固的框架，不容易坍塌，在打開的情況下有一個便捷的制動裝置。

- 車輪很容易保持直線行走。

- 把手在與腰齊平或者稍低一點的位置。

- 手閘容易製動輪胎。

- 有一條結實的帶子，可以用來圍著你的小寶貝的腰部，穿過兩腿之間，把他（她）固定好。

- 肩帶可以調整。

- 有一個可以調整的罩子，還有一個專門應對下雨天的可以移除的雨篷。
- 有口袋或者存儲空間以放置尿布、水瓶、零食等。

什麼時候帶小寶寶坐嬰兒車出去是安全的呢？

大多數健康護理專業人員建議等到小寶寶有一些頸部力量再用慢跑車，通常為 6 個月左右。最開始你可以在人行道上而不是在小路上跑步，這樣可以給小孩子頭部更好的支撐力。但如果只是散步的話，沒有必要等 6 個月以上才帶小寶寶出去。

在小寶寶出生幾周後帶他（她）出去走走是一個非常好的呼吸新鮮空氣的方法，你還可以享受一下環境的變化，而不僅僅局限在換尿布和餵奶的世界中。行走對小寶寶的健康和成長也是很有好處的。按照物理治療師丹尼斯·莫貝所說：“小孩子會模仿他們父母的所作所為，要做一個好榜樣是非常不容易的事情。”你沒有必要在孩子出生後不久就出去訓練，參加一個 10 公里的賽跑，但是定期的行走或跑步計畫可以幫助你的小寶貝形成健康的生活方式和習慣。

帶小寶寶出去跑步的提示：

至少要等到寶寶滿 6 個月才可以帶出去跑步。在他們可以承受慢跑嬰兒車的顛簸之前要確保他們的脖子已經足夠堅實，可以直立。記住：

- 在寶寶滿 6 個月之前你也可以帶他（她）出去散步，這是沒有問題的，但是要避免崎嶇的路面。此外，你的小寶貝還沒有足夠的力量以

撐起他（她）的頭，他（她）的頸部非常容易受傷。

- ・第一次帶著嬰兒車出去跑步或者走路的時候，要選擇簡單的路線，要堅持在平坦的路上或者沒有什麼顛簸和轉彎的人行道上行走。你需要一些時間才能掌握推嬰兒車的竅門。

- ・如果你是跑步新手，在附近找一條短的路線，這樣如果你累了可以很快回家。如果你還不累的話，可以跑兩圈。

- ・確認你帶上了水和零食。不管你多健康，推嬰兒車都是一件困難的事情。

- ・如果你是爸爸，或者不餵奶的媽媽，在你外出跑步的時候可以帶一瓶奶，為小寶貝餓了做準備。帶一個嗷嗷待哺的小寶貝回家可是非常漫長和吵鬧的。

- ・跑步時要帶上與天氣相適宜的嬰兒車罩。現在任何質量好的慢跑嬰兒車都攜帶不少外罩，它們幾乎可以滿足所有的天氣條件，並且非常方便拆除。

針對想跑步的小孩的建議

不顧小孩子的跑步能力而制定統一的規則和建議是不切實際的。這是因為孩子長大和成熟的速度是不一樣的，因此按生理或骨骼年齡把從出生到發育期的孩子籠統分組就更不可能了。因此，為那些想訓練公路賽、田徑或越野的孩子制定的規則和建議應該是合理的，並且要基於孩子個體的能力。

按照兒科醫生特倫特·史密斯博士所說：“家長的期望值靈活一點

兒。優先考慮鍛煉小孩的活動能力而不要直接開始跑步。孩子早期越活躍，他們在跑步計畫開始後就越願意去訓練。”

最好根據常識來做孩子青春期前的訓練計畫。加拿大兒科協會對這類跑步群體沒有什麼清晰的建議。史密斯博士說跑 10 公里對大多數孩子還說可能太多了，但是那些參加過幾場 5 公里賽跑的 5、6 年級學生在經過一些訓練之後參加 10 公里的賽跑可能沒有什麼問題。

孩子應該怎麼訓練

那些想要完成 5 公里或 10 公里賽跑的孩子需要按照與大人同樣的方式來訓練，但是父母和老師要讓跑步訓練的過程一直充滿樂趣。通過玩耍來驅動孩子們訓練，他們可能更容易振奮，然後每天都想去訓練。如果孩子們認為訓練是一項艱苦的工作，很可能就不會堅持訓練到十幾歲或長大後。^{4 6}

讓孩子們的跑步變得有意思

如果你的孩子表現出了和你一起去跑步或者行走的意願，那麼就鼓勵他騎自行車來陪伴你。在看到你跑步後，你的孩子可能會發現跑步的

^{4 6} 你的孩子跑步嗎？

- 確認你的孩子有一雙合適的跑鞋。
- 確保跑步計畫是為孩子設定的，而不是為父母——孩子需要樂趣。
- 讓你的孩子每隔一天跑一次步。小孩不應該每天都跑步。
- 保證你的孩子在訓練的時候每 10~15 分鐘喝一次水。
- 仔細觀察溫度：你的孩子對極端溫度比你更敏感（太熱和太冷都是），他們需要穿合適的衣服。
- 如果你的孩子抱怨疼痛，去看一下運動醫學醫生。

樂趣，然後也想跑步了。

如果是這種情況，你可以考慮搜索一下本地的小路來更改這個跑步行走計畫。讓你的孩子沿著小路跑到一個特定的標誌性建築，比如一個標記或者一棵樹——然後等待媽媽或者爸爸趕上來。然後在孩子重新跑之前走到另一個標誌性建築。如果不容易找到小路，你可以在附近跑步：你的孩子可以跑到街區的兩端，比如沿著校園柵欄跑。要注意孩子們不會享受承認跑步的方式。讓跑步變得有意思點，比如在野外定向或尋寶活動中穿插跑步，孩子們會認為他們是在玩遊戲而不是在上訓練課。

和家裡養的狗一起跑步

狗是最好的激勵者之一，它們可以激勵我們從沙發上站起來，走上健康的健身道路。你很難找到比狗更有能量更守信的夥伴。常健身的狗也會比那些久坐不動的更有能量、睡眠更好、對周圍更驚醒。當然，像人類一樣，狗天生也是不一樣的。有些品種或體形的狗更適合跑步一些。好的跑步狗是中等體型、22.5~31.5 公斤重，短的或中等長度的毛髮。證據表明，退役的賽犬、拉布拉多犬、尋回犬、雪達犬、以及工作犬比如邊境牧羊犬和雪橇犬都擅長跑步。不擅長跑步的種類包括大丹犬和一些小型犬比如吉娃娃，因為它們的腿短。扁平臉的狗比如巴哥犬和拳師犬也不擅長跑步，因為它們呼吸比較困難。

開始出發

一般的準則是狗的主人需要等到它們完全長大以後再和它們一起跑步。對於小一些的狗來說，這意味著你要等它至少長到 6 個月；對於大一些的狗，則要等到它大概一歲的時候。

如果你經常跑步並計畫讓你的狗陪伴你做大多數的跑步訓練，最好讓獸醫檢查一下，以保證它沒有肺部、心臟或者關節問題，這樣你的狗才可以跑完你計畫中的距離。

狗看上去天生會跑步，因為它們很熱心，幾乎不會拒絕去撿主人扔出去的東西。但是跑步過程中的反復衝擊、跑步的速度和時間對一些狗來說可能會比較困難而且有傷害。無間歇的跑步對狗來說是非自然的。它們是聚集型動物，有一種強迫自己趕上來的天性。

大多數獸醫和訓狗師建議狗不應該跑超過 5 公里。狗可能會顯示出遠距離跑步的能量和熱情，如果與你的寵物一起訓練，在計畫跑步距離和時間時要謹慎和保守一些。

即使你的狗很擅長跑步，也要為你的狗設計一個跑步計畫。這個計畫應該持續數週的時間，在距離上逐漸拉長。通過這種方式，狗的耐力會隨時間慢慢增強，而且會減少那種由於過於緊湊的安排而造成的疼痛和痛苦。

狗運動過量的一些警示包括唾液增加、嘔吐、呼吸不規則以及步伐不均勻。為避免狗跑到車流中，要確認它在你的身旁。如果在小路上跑步，要保證你們身處比較寬敞的區域，要注意路邊的小孩子和自行車，以避免狗分散精力或者發生碰撞。如果你們在炎熱天氣跑步，要注意狗散熱的方式和人不同。它們會通過喘氣和腳底排汗散熱，可能會很快過

熱。確保你帶了狗狗零食和水讓它們保持水分和快樂的情緒。

小結

一、有活力的父母通常會讓孩子和它們一起鍛煉，這樣孩子長大後很可能會保持每天鍛煉的習慣。

二、只要女性感覺舒適、沒有併發症，且在懷孕前也經常跑步，那麼在懷孕期間跑步是一個保持強壯、健康以及為分娩做準備的極好的方式。

三、如果在懷孕期間感覺跑步太困難的話，可以考慮游泳、瑜伽或者別的鍛煉方式來代替跑步。

四、核心鍛煉和凱格爾氏運動可以強化那些在懷孕期間變弱的腹部和盆腔底的肌肉，也可以幫助新媽媽更快更容易地回到鍛煉中。

五、計畫家庭訓練的時間，使用慢跑嬰兒車，或讓小孩子在你旁邊騎自行車或者跑步，甚至可以帶上家裡養的狗。

VII 成為一個更好的跑步者

你在跑步，而且喜歡跑步，還想成為一個更好的跑步者。在本章，我們會提供一些建議以改善你的跑步技巧。當然你還可以做很多別的事情來成為一個更好的健身者並改善你的健康狀況，所有這些也都可以幫助你成為一個更好的跑步者。你可以選擇交叉訓練（其中又有很多種可供選擇）、力量訓練和拉伸訓練。

交叉訓練

交叉訓練意味著參加不同的訓練活動。幾乎每種能讓你喘氣的活動都可以：滑雪、騎自行車、游泳、直排輪滑、滑冰、徒步旅行、攀登、循環訓練和聽著音樂的有氧訓練等都是非常棒的選擇。跑步之外再參加一種這樣的訓練，可以增強整體的健康和全身各部分的力量，而不是僅僅增強那些跑步能鍛煉到的部位的力量。

交叉訓練的好處包括可以讓某些肌肉組織休息，也可避免運動員無聊。不同種類的訓練可以起到心理上的推動作用。

交叉訓練也能減少受傷的風險。循環這個 13 週跑步行走計畫可以給你的身體——從心臟到跟腱——最好的機會以適應跑步的應力和應變。跑步可能讓你的身體受苦，特別是如果你天生就有一些生物力學上的不平衡（比如高弓足或者膝蓋骨不正），或者你曾經受過傷。參加別的有氧運動可以起到許多與跑步相同的效果，比如增強力量、耐力、控制體重以及強健心血管系統，還可以把應力轉移到周圍，這樣就不會讓

身體的某個部分一直承擔了。一些體育活動，特別是騎自行車、游泳、直排輪滑和越野滑雪，施加在肌肉骨骼上的應力非常低。所以，通過交叉訓練你可以變得更強壯，更健康，可以讓你的關節、膝蓋以及臀部從跑步的衝擊中休息一下。

交叉訓練可以增強體力，實際上可以让你成為一個更好的跑步者，而只是通過跑步來訓練往往達不到這個效果。蒂姆·諾克斯說如果他的職業是跑步的話，他會參加更多的鐵人三項賽。“鐵人三項賽和 80 公里起的超級馬拉松可以让你真正精疲力竭。”

騎自行車是跑步者通常最喜歡的交叉訓練之一。騎自行車主要增強你的股四頭肌（大腿前面的大肌肉群）的力量，而跑步主要用的是腓腸肌（大腿後面的大肌肉群）。增強對立的肌肉群組合（比如股四頭肌和腓腸肌，參見後面章節的“力量訓練”）的平衡力量對避免受傷非常重要。

跑步者通常選擇的另一種活動是越野滑雪，因為它是非常大的挑戰，可以鍛煉到身體上的每塊肌肉。當然，你的化學機會會受到你居住的地方的氣候限制。

泳池跑步，可以在任何天氣下跑，最近很受歡迎。基本上，你只需要穿著漂浮裝備在深水中慢跑就可以了。泳池跑步通常是一些專業人士及那些處於受傷恢復期的人用的。

馬克·施皮茨極力主張交叉訓練，這名美國游泳選手稱霸 1972 年的男子泳壇，在當年的奧林匹克運動會上贏得了很多獎牌（其中 7 塊金牌）。施皮茨說現在的游泳運動員比他那個時代的快得多的原因是他們沒有把所有的時間都花在泳池裏面，相反，他們做交叉訓練，通過別的

方式來增強身體力量。不管你處於愛好者水平還是競技水平，交叉訓練實際上都能夠讓你變成一個更好的跑步者。

交叉訓練的另外一個好處是當嘗試不同的運動時，可以發現另外喜歡的運動。如果是這樣的話，你可以按照你學會的 13 週跑步行走計畫中的一些原則來幫助你適應新的運動。

如果你把鍛煉作為控制體重的措施之一，你可能會想知道那些跑步之外的鍛煉需要多少能量。下面列舉了不同的活動，強度從小到大。這個列表表明，較快速度的跑步（每公里 4.5 分鐘）在燃燒卡路里方面是更有效的。

下面按強度從小到大的順序列出了一些活動：

- 排球（休閒）
- 騎自行車（休閒）
- 網球（休閒）
- 行走（中等速度）
- 自由重量訓練^{4 7}
- 團體健身（中等強度）
- 游泳（慢速）
- 跑步（7 分鐘/公里）
- 有氧運動（劇烈的）
- 游泳（快節奏的蛙泳）
- 騎自行車（競賽）
- 短柄牆球

^{4 7} 自由重量訓練是相對於固定重量訓練來說的，主要包括啞鈴、杠鈴動作練習。

- 跑步（5.5 分鐘/公里）
- 壁球
- 跑步（4.5 分鐘/公里）

最後，交叉訓練可以幫助你避開所有訓練程序的最大敵人：心理倦怠。它可以讓你通過訓練來改善健身水平，而不會讓你淪陷於日復一日相同的枯燥鍛煉中，可以讓你遠離無聊。

簡而言之，交叉訓練可以：

- 把訓練負荷分散到不同的部分，以此來減少受傷的風險。
- 在你的訓練中添加多樣性，讓你不會失去興趣。
- 使你在受傷後繼續訓練，採用別的活動來鍛煉沒有受傷的關節和肌肉。
- 鍛煉全身，而不僅僅是一些特定的部分。

一些特別的交叉訓練會在下面加以介紹，你可以考慮在以後的生活中嘗試這些交叉訓練。記住，沒有必要局限於這些活動中。乒乓球運動就沒有包括在內，但是，除了玩起來非常有樂趣外，它還是一項偉大的運動——可以讓你在出汗的同時鍛煉手眼協調能力。不管你選擇了哪種活動，都要注意遵守 3 個原則：適度、一致和休息。^{4 8}

^{4 8} 被動的鍛煉裝備——迴轉機、振動帶、摩托自行車和劃船機——不會讓你減少脂肪或者減輕體重。按摩可以改善循環，促進放鬆，但是不會改變體形。

游泳

游泳是一種沒有衝擊力的運動，如果你受傷了，它是一個非常好的選擇。它可以提高有氧健身水平、上身力量、肌肉耐力和呼吸控制，特別是增強呼吸控制的功效，對人體大有幫助。肌肉需要持續的氧氣供應，儘管你不想吸氣太深或者太快——這樣你可能會換氣過度，讓自己頭暈目眩，但是太少的氧氣會讓你氣喘吁吁的。游泳可以教會你有節奏地呼吸。這項運動也不昂貴，可以全年都做，在室內還是室外都可以。

要記住游泳不是減肥的好方法，這點非常重要：水可以使身體的大部分浮起來，游泳不像跑步那樣需要燃燒那麼多卡路里。⁴⁹

騎車

世界上通常有兩種道路戰士：一種是跑步的人，另一種是騎車的人，他們都可以體會到交叉訓練的好處。這兩個群體的人發現對方的運動可以幫助他們自我完善，達到更高的整體健身水平。

前面提到過一些關於交叉訓練的基本信息，騎車可以增強股四頭肌和脛繩肌之間的肌肉平衡，這樣可以避免弱的地方受傷。騎車也可以為你的腿提供更好的鍛煉，和跑步相比減少了蹦跳和震動。

騎車也有許多樂趣。你可以花少量的力氣而到達很遠的地方，可以找到新的鄰里街坊和路徑。山地自行車比公路自行車有一個優勢就是它可以讓你離開公路，在公路上你有時候不得不和汽車共享一條路。根據

⁴⁹ 一般女性的肌肉要比男性的少，所以女性的絕對力量只有男性的 60%~80%。

你選擇路線的情況不同，鍛煉強度也會不同，小路騎行也可能強度很大。遠離公路騎行不需要昂貴的頂級自行車，可以承受顛簸的自行車即可。

50

在下坡的時候，山地自行車不適合長距離的騎行。很多人會重新用他們的舊 10 速自行車或者購買質量好的公路自行車。

再者，你沒有必要非到外面騎自行車不可。有些人實際上喜歡原地自行車，本地的健身場所中通常有不少。那些騎原地自行車的人通常喜歡看雜誌，也想避開森林中的樹幹。原地自行車可以在各種天氣情況下騎，那些希望能把健身和娛樂結合起來的人甚至可以把它們放到電視前。

越野滑雪

越野滑雪相對於高山滑雪來說一個很大的優勢就是它的花費少得多：不僅不需要支付纜車票，而且裝備也便宜得多。

越野滑雪可以提供非常棒的有氧運動，而且和騎車一樣，幾乎沒有什麼震動和衝擊。越野滑雪幾乎可以鍛煉你身上的每塊肌肉——包括胳膊上、肩膀上、軀幹上、背部和腿上的大肌肉群，正因為如此，越野滑

⁵⁰ 林達是一名 44 歲的辦公室白領。“我認為跑步是地球上最愚蠢的事情之一，怎麼會有人享受它呢？”

但是，自從被診斷有血壓問題後，她決定得做出一些改變了。她聽說 13 週跑步行走計畫可以讓人比較輕鬆地入門健身，於是決定試試。當她在執行這個計畫中途扭傷腳踝後（由於穿了一雙不好的鞋），臨時換成了騎車鍛煉；後來，她完成了訓練計畫，能夠在 50 分鐘內跑完 8 公里。

“週二和週四我跑半個小時，然後做一些重量練習。我喜歡輕的重量，然後重複做很多次。我這樣做是因為，別人告訴我只有改善了自己的力量後才有可能提高速度。”週三林達做山地跑訓練或者速度訓練。她的速度訓練是交替進行 1 分鐘的跑步和 1 分鐘的慢跑，重複 5 次。週六她和一個團體在一起跑 40~60 分鐘，周日做耐力跑訓練。

雪可以稱得上是理想的全能鍛煉。

如果你幸運地生活在可以進行越野滑雪的地方，你會發現大量熱衷於這項運動的人，就像跑步者熱衷於跑步這項運動一樣。

團體健身

一些男士看不起音樂健美操是因為這項運動被看成是女性的活動。這是他們的損失。女士們的確構成了參與這樣運動的最大群體，這些女士可能非常健康。她們發現擊打樂、團體氣氛和一直放著的影片非常鼓舞人，所以這種健身效果是驚人的。

如果你決定了參加健身操鍛煉，要考慮 3 個避免受傷的因素。第一，選擇一個低強度的課程。大部分健身操課程都是按部就班的，它們的強度比較低，你應該不會有不適應的麻煩。第二，確認你不在水泥地上鍛煉。第三，確認這個課程是由合格的教練來帶的。

訓練營

戶外訓練營課程的過去的 5 年快速流行起來了。大多數這類課程在戶外進行力量和心肺訓練，大部分採用的是身體重量鍛煉。

對訓練營要強調一個詞：謹慎。“你在參加任何訓練營課程的時候都要小心”奧運會選手林恩·卡奴卡解釋說，“通常情況下，在這些課程中，參與者需要做快速而帶有侵略性的鍛煉。許多訓練營課程的內容都會有大量的衝擊，但是仍有一些訓練營是非常優秀的，這和教練有很大關係。”

真正的交叉訓練可以讓跑步和行走的肌肉處在一個不受很多衝擊力的狀態下。從這項 13 週計畫開始到結束你都要記住，你要進行一些別的鍛煉來補充這個跑步計畫。跑步本身已經有了很多的衝擊力，強度

大的訓練營增加了你受傷的可能性，這可能會對你的訓練造成負面的影響。

如果你在開始這個跑步計畫之前一直在參加训练营课程，考慮一下減少參加這些課程的頻率，直到你完成了 13 週跑步計畫。不要一週參加 2~3 次的訓練營課程，可以每週一次，可以減少對你身體的整體衝擊。

直排輪滑

由於輪滑價格下降，質量提升，直排輪滑每年都吸引著越來越多的人參與這項運動。直排輪滑可以在任何平坦的場地中進行。這也是一個喜憂參半的運動，因為輪滑和汽車是不能混在一起運行的——不管是對汽車還是他們自己，輪滑運動者的所有橫向運動都非常危險。只要你發現一個可以安全地輪滑的地方，這項運動就可以給你提供非常棒的有氧訓練，幫助你提升肌肉的力量和耐力。

直排輪滑非常有益於增強股內側肌的力量，對於跑步者來說，跑步可以鍛煉股外側肌和股四頭肌外側肌，大腿前面的股四頭肌的內側肌長期得不到鍛煉。而鍛煉股內側肌可以改善身體的平衡性，為膝關節提供更好的支撐。

除非滑倒，直排輪滑的衝擊力非常低。最好參加一些課程，關鍵還要穿戴合適的裝備：護腕和頭盔是最基本的（好的自行車頭盔就可以了），護膝和護肘也是強烈推薦的。不要在車來車往的街道上輪滑，因為，如果你和汽車發生碰撞的話，所有的護具都保護不了你。

攀岩

攀岩是另外一項正越來越受歡迎的運動，原因在於：它不僅是一種很好的鍛煉方式，而且可以從中學習到許多生活相關的東西。大多數人都有些恐高，如果你也有這個問題，當路線陡峭的時候，你通常會想遠離懸崖。在帶有繩索和安全帶的攀岩環境中，即使安全系統是極其可以信賴的，但是你在心理上仍然覺得危險。你離開了地面，心想，如果我掉下去就死了，於是有個聲音在對你說：“回來吧！”當然，你在那裡就是為了攀岩的，你不會“回來”的；你繼續往上攀爬，學會了在恐懼中前進。多年來一些自助書籍告訴我們，腳不著地的恐懼感可能阻止很多人意識到他們真正的潛力，所以有時候突破心理極限可能會和突破身體極限一樣有用。⁵¹

攀岩也非常有益於提高肌肉的力量和耐力，因為你可能為了完成一些動作而在牆上待很長時間。攀岩者往往有強壯的前臂、三頭肌、腹背肌、股四頭肌、腿筋、小腿，腳踝及足部。（順便提一下，手指的許多力量來源於前臂。）和直排輪滑一樣，攀岩是低衝擊力的運動，除非你掉下來了。雖然說在正確使用安全系統的前提下，攀爬者掉下來的情況極其少見，但是攀岩從本質上來說還是一種危險的體育活動，所以強烈

⁵¹ 達倫熱愛跑步，想變強壯，但是非常厭惡舉重。“這太無聊了，”這名 34 歲的警官說，“但是你不得不變得強壯，由於這份工作的性質，你不知道什麼就不得不做摔跤這類事情。”然後有一天，他遇到了一個像老虎鉗一樣強壯的朋友，他長得就像出生在健身房一樣。“我問他一週舉重幾次，他說‘一次都沒有’。我問他用哪種藥，他嘲笑了我。”達倫回憶道。達倫的新朋友是一個攀岩者，他這麼強壯是因為他從 10 歲起就開始攀岩了。“那傢伙就像鋼鐵一樣，但是從不舉重。在他攀岩的時候，他總是在提起自己的體重。”

達倫開始去本地的攀岩體育館，經過一堂指導課後，他購買了自己的攀岩裝備包括攀岩鞋。“我現在比我以前任何時候都強壯一些了，我從來沒有覺得無聊過——總是有新的東西可以攀爬，你總是來不及想好動作。”

建議攀爬者在攀爬前要經過適當的訓練。大多數大點的城市都有室內攀岩設備，他們大多數都會提供培訓課程。

力量訓練

一些跑步者不喜歡力量訓練是因為他們認為，如果力量增強了，速度就會下降。這種說法是沒有科學依據的。力量訓練對於速度的增加是非常重要的。雖然不經過力量訓練你也可以成為一個出色的跑步者，但是通過力量訓練而獲得更強的肌肉張力對你來說也是非常有助的，也可以讓跑步變得更有樂趣。

進行力量訓練的主要原因是它可以幫助你以更平衡的方式來鍛煉肌肉，從而減少受傷的機率。當肌肉力量不足以支撐比較脆弱的部位時往往就會受傷，不管是天生脆弱的部位還是由於以前受傷所引起的。舉例來說，當你十幾歲的時候扭傷了踝關節或者膝蓋，在這些關節的附近可能就一直有疤痕組織。通過增強這些舊傷周圍的肌肉力量，你可以給這些關節所需要的支撐以避免舊傷復發。

肌肉群一般來說是按對立的方式運動的，一組肌肉收縮的時候另外一組放鬆（為了支持運動）。作為一個跑步者，你最關心的肌肉群包括股四頭肌和腓繩肌、腹肌和腰肌、腓腸肌和前脛骨肌肉的組合。（建議你看看後面章節針對跑步者的“力量訓練”。）

除了能夠讓你避免受傷，力量訓練還可以幫助你避免肌肉質量隨著年齡變大而下降（通常是活動量的減少和變老本身導致的結果），因此可以減少患上骨質疏鬆症和其他疾病的機會。研究表明即使老年人也可

以通過力量訓練來提高肌肉質量和骨密度。

最後，力量的增加還可以讓你心理收益：強壯的感覺會讓你自我感覺良好。雖然力量訓練可能最開始的時候非常無聊，但是過段時間你會對自己的肌肉線條感覺滿意，而且會感覺有力量。^{5 2}

注意

在開始任何力量訓練之前，你應該找一個有資格的教練給你一些技術指導，特別是在你進行自由重量訓練的情況下。

也許你用健身房的裝備來做大部分的力量訓練，但最好不要只依賴這些機器，因為它們往往只允許你在一些特定的有限的範圍內活動。（你需要增強的力量是和你鍛煉的範圍相關的。）自由重量訓練能夠提供更多的變化和更廣的運動範圍。力量訓練甚至可以使用大的訓練球。（建議你看看後面章節針對跑步者的“力量訓練”。）

不管你是什麼年齡或者健身水平，都要在兩次力量訓練之間留夠 48 小時。力量訓練可能讓肌肉受苦，很可能訓練課後的一兩天內你會感覺肌肉酸痛，一部分原因是鍛煉造成肌肉輕微撕裂。只要有足夠的時間，肌肉會重新組織在一起，變得更強壯而有效。但是如果你不給身體足夠的恢復時間，你可能對自己造成更多的傷害而不是獲得更多的好處。特別是在剛開始的時候，就更是如此了；當你更強壯的時候，你會發現自己的極限也提高了。

^{5 2} 女人的速度正在趕上男人。加利福尼亞大學的一項研究表明，過去 30 年內，頂尖的女性跑步者進步的速度是頂尖的男性跑步者的兩倍：每 10 年時間，女性的跑步速度每分鐘要快 14 米，男性是 7 米。

你可能正在針對跑步做一些力量訓練，但這並不意味著你只需要鍛煉下身的肌肉。上身的力量對於保持好的跑步姿勢也是非常必要的。舉例來說，如果你的豎脊肌（在你的背部）比較弱，你會發現你跑步的時候身體向前傾，而很難保持直立。這樣會讓你步伐變小、耐力下降。

最後一個警告：在一些健身房，有一些兜售各種藥物和補品的人，他們承諾這些東西可以幫助你更快地變得強壯。即使這是真的，它們的效果也是暫時性的，還會帶來長期的疼痛。藥品可能對你的身體造成無法挽回的傷害。^{5 3}

山地跑

為什麼要進行山地跑呢？或許你住在像舊金山或者溫哥華這樣的城市中，在這些地方很難避開山地跑鍛煉。或許你想改善自己的跑步健身狀況，跑得更遠一些更快一些。不管是什麼理由，山地跑都是有益而艱難的。

山地跑可能是有氧運動，也可能是無氧運動。和舉重一樣，這種類型的跑步是阻力訓練。當你增強了肌肉的力量和耐力後，腿部會更強壯，而且不會那麼快就累了。過段時間，當你發現自己可以沿著上下山路線跑步時，你的自信心會增強，也可以在更多的地方訓練。

^{5 3} 力量訓練檢查表：

- 在開始前找健身專家聽取一些建議。
- 每週訓練 2~3 次。
- 每次訓練前要適當熱身。
- 以輕一些的重量開始。
- 開始的時候，每項鍛煉重複 10~15 次，做 1~2 組。
- 過段時間，慢慢增加重量。

當第一次進行山地跑時：

- 選擇一座小山
- 慢慢開始。要注意你在往上爬的時候用的那部分肌肉。
- 選擇一段短的距離開始；1~2 分鐘就足夠了。如果上山的路線比這要長，採用行走來休息一下，然後再繼續跑到山頂。
- 當你到山頂後，慢跑或者慢慢走下山。
- 開始階段，重複這種慢跑上山然後走路下來的鍛煉 2~4 次。
- 聽從你的身體；如果肌肉太緊張或者呼吸困難，慢下來。
- 一旦你可以舒服地上下你選擇的山，就可以挑戰更長的距離或者更高的山、往返（快速跑上山然後慢慢下來）的次數或者你跑的速度。注意別跑太多太遠太快。也要記住跑下山會給你的關節施加太多的壓力，所以要小心。

丘陵地形的訓練

不管是行走還是跑步，丘陵總是很有挑戰性。當你攀登的時候，記住下面的事項：

- 身體向山坡稍微傾斜一點，這樣可以控制重心。
- 保持你的核心（腹部和背部）堅挺。
- 注意力集中在你面前的幾米內，不要太遠。
- 縮短步幅，用小而快的步伐。
- 用腳掌的前端著地，把膝蓋抬得比正常情況下高一些。
- 讓胳膊保持擺動。

- 下山之前保持耐心。
- 在下山的過程中保持放鬆，因為這時你所有關節、肌肉和韌帶上的壓力都比你上山的過程中要大。

拉伸

第三章討論了熱身和鍛煉後放鬆中拉伸運動的必要性，在後面附“附錄 A”中提供有示例練習。有幾個要點需要注意。拉伸運動可以通過增加柔韌性來讓你成為一名更好的跑步者。不要忘了最開始要慢慢熱身，你可以走路或者原地慢跑。如果你感覺肌肉特別緊張，那麼用手指搓揉肌肉讓血液流動。（如果你有一個跑步夥伴，必要的話你們可以給彼此做肌肉按摩。）要在訓練開始之前緩緩進入拉伸程序，拉伸過程中不要太用力，在你完成訓練後可以進行更深度的更長時間的拉伸活動。在每次跑步前後都要做拉伸活動。

瑜伽

按瑜伽專家邁克·丹尼森所說：“瑜伽天生適合跑步者，跑步是一維的運動，總是在同樣的肌肉群、肌腱、韌帶和骨骼上以同樣的方式成百上千次地施加壓力。”瑜伽是對跑步這項運動的很好的補充，它會讓跑步者更強壯而且不容易受傷。

丹尼森為第一次做瑜伽訓練的人提供了一些介紹性的建議。第一，你不要希望很快就有效果。和別的身體鍛煉一樣，瑜伽鍛煉的進程也是

一步步進階的，一路上有山峰、山谷，也有高原。但是有人說，即使是小幅度的柔韌性增加也會產生身體感覺和運動上的巨大變化。第二，找一個好教練。

那麼怎麼在各式各樣的瑜伽類型中作出選擇呢？正確的方式是應該去做實際的體驗。丹尼森建議你每週至少要做一次瑜伽鍛煉。不要忘了，瑜伽是對訓練的補充，所以根據你在正常的跑步訓練課程後還有多少時間和能量來決定瑜伽鍛煉的頻率。^{5 4}

跑步技巧

技巧在你剛開始跑步時可能是無關緊要的，但是當你跑得更快更遠時，技巧就會影響你的表現了。好的跑步技巧可以從外在和內在兩個方面來判斷。如果跑步的感覺是平穩的而且有效率的，它可能就是好的。

一個獲得跑步技巧的好辦法是加入一個跑步團體。這樣的團體通常包括不同水平的跑步者，他們中的一些人應該可以幫助你提高跑步技巧。

本節將描述一些好的跑步和行走技巧的幾本構成元素。不過你沒有必要記住這些列出來的東西，當你通讀它們的時候，想想自己跑步方式，一次一個元素。記住，你改善自己跑步技巧的最重要的因素是放鬆。

^{5 4} 瑜伽可以讓跑步者受益：

- 增加身體過於緊張部分的柔韌性。
- 增強那些在跑步鍛煉中沒有充分使用過的腿部肌肉（內股四頭肌、臀肌）的力量
- 通過隔膜進行深呼吸來改善肺部功能。
- 減少整體的身心壓力。

定位

- 雙腳

你的兩腳尖應該指向正前，且保持平行。當你一隻腳著地時，它應該正好在你的臀部下方。

- 大腿

當你左腳著地時，左大腿應該向後加速，而右大腿應該向前欲動（反之亦然）。

- 臀部

臀部應該靈活一些，這樣步伐可以更大、更有效。

- 軀幹

你的軀幹應該保持直立，收緊盆骨，這樣可以讓你跑步時看起來高一些。

- 肩膀和手臂

手臂應該從肩關節開始自然擺動。行走者應該讓手臂在胳膊肘處稍微彎曲，手腕保持放鬆，手保持握著的姿勢。跑步者應該注意挺直肩膀，讓手臂向身後擺動，這樣會產生回彈效果，從而推動手臂向前。

常見問題

跑步初學者通常會遇見下面一些問題：

- 步幅過大

當跑步者嘗試將步子邁大一些，在他（她）前腳著地的時候膝蓋就鎖住了，這種情況叫步幅過大。當前腳在重心前面著地時，會導致震動

和製動。在這個位置，膝蓋幾乎不能吸收身體的震動，很快就會引起疼痛。為了避免步幅過大，要確保你的腳每次都在臀部下方著地，而且膝蓋要稍微彎曲。

- 上身扭曲

跑步和行走一般來說是直線運動。如果上身扭轉幅度較大的話，那些本來應該用來讓你身體向前運動的能量就浪費在旋轉的運動中了。如果你的上身扭動，你的手臂和雙腳會跟著越過身體中線，這種方式不僅讓跑步效率地下，而且會增加受傷的風險。為了儘量減少上身的扭曲，嘗試集中注意力，讓身體保持筆直的同時讓雙臂保持 90 度擺動。

- 手部過高，肩膀下垂

當身體疲勞時，手會上升，肩膀會下垂。這樣會導致上身肌肉更緊張，而且會浪費能量。肩膀和手應該保持放鬆，為了保證能如此，把注意力集中到姿勢上面：抬頭並凝視遠方；肩膀筆直，並向後拉；挺胸收腹；讓盆骨保持在中間的位置。

小結

一、交叉訓練可以增強並平衡身體力量，避免心理倦怠和身體受傷。

二、游泳、騎車、越野滑雪、直排輪滑、攀岩和團體健身操課都是出色的針對跑步運動的交叉鍛煉活動。

三、力量訓練可以幫助糾正由於只跑步引起的肌肉不平衡，比如股四頭肌和腓繩肌、腹肌和腰肌，腓腸肌和前脛骨肌肉。

四、山地跑是增強力量的極好方法，你可以跑得更遠更快。

五、好的跑步技巧包括挺直軀幹、前視、自然擺臂、足中段著地、前腳掌蹬地。

VIII 給身體補充營養

油箱空了汽車就不會行駛，你的身體也是這樣。不管你鍛煉得多還是少，想減肥還是想增加體重，都必須給身體提供燃料以保持健康和正常運轉。

這對每個人來說都是真理，尤其是對跑步者。鍛煉可能會讓身體受苦，哪怕是 13 週跑步行走的鍛煉，儘管這項鍛煉已經設計得將困難最小化了。如果忽視身體汲取養分的需要的話，你將會把自己置於疲勞、受傷和疾病中。要注意照顧好自己的身體並給身體提供營養，作為鍛煉的回饋，你的身體會變的更強壯。不僅你的訓練最後會碩果累累，而且也能從中獲得極大的滿足感。恢復時間也會變得更短。

帕特里夏·查莉，註冊營養師、營養學家，她對於那些忽略基本的營養需要的人數目之多感覺非常震驚。“在營養面前，人們犯了這麼多的錯誤。看上去我們已經在社會上染上了壞習慣。如果某天人們想休息一下，他們通常會坐下來喝杯咖啡！或者在工作後通過喝酒精飲料、鹹的零食來放鬆。”

蘇·克勞福德，註冊營養師、運動學博士，她理解在如今繁忙的世界上，吃有營養的東西有時對人們來說太難了。“養成正確的飲食習慣需要花費很多的心思，”她說，“吃不健康的食物一般來說是不得已的，但是有一些很好的理由可以讓你拒絕面前的垃圾食品。”如果你不能為身體提供所需要的營養成分，可能會導致疲勞、患病（感冒和流感），

更嚴重的話會導致心臟疾病以及癌症。^{5 5}

健康飲食

健康飲食的 3 個關鍵因素是平衡、多樣和適度。第 4 點也可以加進去，即吃那些最大限度接近天然的食物，而不是高度加工過的“快餐食品”。

“平衡”是說所有的主要食物種類都要吃，包括水果、蔬菜、穀物和豆類、肉類和乳製品——也有例外，對那些素食主義者說後兩類是不包括的。記住沒有一類食物可以提供你所需要的全部營養。一份帶有一些豆子的牛排不是一頓平衡的餐食，同樣，一個月都吃麵食，只在旅遊的時候偶爾吃一些沙拉也是不平衡的。

“多樣”是說每天要從主要的食物組中選擇進食以保證飲食健康。單一的食物，不管多麼有營養，多不應該主宰你的飲食。舉例來說，橙子可以提供很多維生素 C，但是只吃橙子就排除了吃別的好水果像蘋果、草莓和香蕉的可能性——它們每種都有不同的營養成分——這樣就不能獲得最佳的健康。

“適度”保證你不會吃太多也不會吃太少。營養學家建議每天至少吃 5 份穀物和 5 份水果及蔬菜。如果乳製品是你飲食的一部分，營養學家建議每天至少吃 3 份（青少年、孕婦和哺乳期的婦女 3~4 份）。同樣，每人每天需要吃 2 份肉食或者可代替肉類的蛋白質源（比如豆腐、烤豆等）。那麼，“份”具體指什麼呢？下面會解釋每“份”飲食的平均組成：

^{5 5} 提示：不要拒絕自己喜歡吃的東西——適度就好。

1 片麵包，一碗麥片，一根香蕉，1 個土豆，200~300 毫升煮熟的豆子，2 個雞蛋或者 3 盎司（85 克）肉——大概一包撲克牌大小。只吃乳製品的人（奶素主義者）必須依靠水果、蔬菜、穀物、豆類、堅果和種子來獲取肉類所能提供的營養。那些不吃雞蛋和奶製品的純素食主義者，想要汲取到奶製品和肉類中的那些營養，需要從這二者所在的食物組來選擇食物。對於素食主義者來說，強化豆類產品是特別豐富而有用的營養源。

“天然食品”可能會讓人想起健康食品店，但是這個詞只是表示那些沒有經過處理或者只是盡可能少地處理過的食物。這樣的食品往往對身體好一些，因為一般來說它們比那些經過很多處理的食品有更多的營養，而人造成分要更少。舉例說，土豆對你來說要比薯片好，由全麥麵粉做的麵包要比白麵粉做的好，蘋果要比蘋果汁好。這並不是說那些垃圾食品不能入你的口，只是說它們應該只占你飲食中的很小一部分。

低碳水化合物飲食

從前的北美人從來沒有這樣不健康和超重過。今天的快餐和 24 小時文化改變的不僅是如何去吃而且還有吃多少的問題。幾百萬北美人現在開始吃更多的低碳水化合物食物而不是牛排、培根和奶酪，前者能夠快速容易地讓他們走出體重困境，所以他們作出這樣的選擇就不會讓人覺得奇怪了。

高蛋白、低碳水化合物飲食在 20 世紀 70 年代開始流行，然後在 21 世紀初期又流行起來了。那種主張吃大量的蛋白質而拒絕攝入碳水化合

物的飲食習慣對於那些想減肥的人來說是非常容易養成的。不管是想減掉 10 公斤體重而且想獲得能量的父親，還是尋求更精瘦體形的運動員，低碳水化合物飲食都可以至少在最開始讓他們的體重下降。

低碳水化合物背後的“科學”

只吃低碳水化合物為什麼一開始能讓人快速減肥呢？這是一個讓人很費解的觀點。按照運動飲食專家帕特里夏·查莉所說：“身體主要把碳水化合物儲存在肝臟和肌肉組織中。每儲存 1 克碳水化合物，身體需要存最多 3 克的水。當人們停止吃含有碳水化合物的食物時，他們的糖原會耗盡，從而導致液體減少。”這種利尿作用的效果是體重的快速下降，而並不是身體脂肪的消耗。同樣，查莉說，這種飲食可能導致酮症，它可以抑制食欲，導致卡路里攝入減少。

當飲食中包含有碳水化合物的時候，身體會把它們和水一起儲存起來。然後，減肥者發現體重明顯地增加了，感覺脂肪像是增多了，實際上不是這樣——大多數是水而已。就這樣碳水化合物有了壞名聲。特別重要的是，你應該明白每天身體都需要持續的碳水化合物的供給，以維持大腦、肌肉以及有目的的運動比如跑步的運轉。吃水果、蔬菜和全穀物而引起的少許體重增加可以為你提供健康劑量的能量，而後者對於運動能力是非常重要的。

關於低碳水化合物飲食鮮為人知的事實

- 低碳水化合物高蛋白飲食通常會引起體重的迅速下降，但是這種

效果很難持久。

- 很大一部分比例的低碳水化合物減肥者發現這種飲食習慣太嚴格了，他們很難終身堅持。

- 高蛋白和高脂肪食品很豐富而且很容易飽腹，但是減肥者很快會厭煩，然後開始想念碳水化合物食品。

- 素食主義者很難遵循低碳水化合物飲食習慣，因為他們的食物選擇是極其有限的。

- 低碳水化合物飲食在飽和脂肪食品中很常見。許多研究表明攝入太多飽和脂肪食品會導致明顯的健康風險。

- 低碳水化合物在短期內可以讓體重下降或者控制體重，但是不實用。限制碳水化合物的攝入會減少很多混合膳食（比如燉菜）的機會，會限制選擇易於準備的食物（比如三明治），還會讓在外吃飯變得複雜。

在低碳水化合物的陰霾下跑步

脂肪和蛋白質不是“乾淨的”養分來源；當鍛煉者被強迫把它們作為養分來源時，他們感覺會不好。研究發現低碳水化合物飲食遠不能達到運動員想要的效果。事實證明，這些人比那些膳食平衡的運動員更早疲勞，協調性更差，更容易發怒。那麼，飲食專家對經常鍛煉的人有什麼好的飲食建議呢？運動飲食專家帕特里夏·查莉推薦“高質量的碳水化合物食品，包括香蕉和其他水果、蔬菜、全穀物、口碑好的能量棒、巧克力、牛奶和高質量運動飲料。雖然低碳水化合物減肥者對這些食品避之唯恐不及，但是它們很容易轉化成能量和糖。因它們可以促進身體

更快地恢復，也深受運動員們的熱愛”。查莉指出，對運動量大的人來說，碳水化合物仍然是最主要的能量來源。沒有它們，跑步者和其他的運動員就會缺少能量，從而降低運動能力。^{5 6}

理想的跑步者飲食

跑步者通常每天都訓練，所以食品攝入對他們的表現、恢復和全天的健康有顯著的影響。不管他們一週訓練多少個小時，身體都需要他們在合適時間選擇適量的、正確的食品來進食。為了從訓練中獲得最大益處，必須滿足跑步對身體的營養需求。

運動飲食專家帕特里夏·查莉強調：“理想的跑步者飲食由大量的富含碳水化合物的食品組成，包括全穀物麵包、高纖維的穀類食品以及紅色、橙色和深綠色的水果和蔬菜。這些食品可以為跑步者提供養分，讓他們能夠完成每天的訓練，再配合維生素、礦物質、抗氧化劑等，可以幫助他們恢復。”

查莉也建議跑步者經常攝入一些高質量的蛋白質食品，比如肉類、家禽和魚類。這些食品可以提供氨基酸、鐵和鋅等，它們可以幫助跑步者修復肌肉、運輸氧氣、提高免疫能力。女性跑步者比男性跑步者有更多缺少鐵元素的風險，所以在她們每天的飲食中加上蛋白質是特別重要的。除了乳製品、強化豆类食品、果汁飲料、暗綠色葉子的蔬菜也能補

^{5 6} 低碳水化合物飲食的缺點：

- 大量攝入低纖維和高脂肪食品會導致便秘。
- 限制水果、蔬菜和全穀物的攝入會讓大多數人感覺懶惰、頭暈目眩、心緒不寧，不能集中注意力。
- 鍛煉的人會缺少能量，繼而會降低鍛煉的慾望——運動員的表現會很糟糕。

充這些重要的營養。⁵⁷

除了固體食品外，流質也是關係到跑步表現和整體健康的關鍵組成部分。為了保證身體內部的功能，比如輸送營養、調整溫度、排泄垃圾，完美的跑步者飲食包括足夠的液體攝入——在鍛煉之前，中間及之後都要補充。如果在炎熱環境中跑步，這點尤其重要。⁵⁸

規劃造就完美

要想吃得正確就得規劃。雖然你沒有必要成為一個能評估食品營養價值的專家，但是如果你懂得健康飲食的幾本構成且在你購物的時候記住這些成分的話，就會發現保持健康更容易了。如果你習慣於吃快餐或者高度加工過的食物，你可能要花段時間才能調整過來。

⁵⁷ 薩拉已經跑步好幾年了，她的體重總是保持在健康的水平。但是，在家鄉度過兩周寒假後，這名 27 歲的女教師發現她的褲子突然緊了起來。對於自己身上額外的 5 公斤重量她非常不開心。

聽到同事們討論他們的快速的減肥效果後，薩拉決定嘗試一下低碳水化合物飲食。兩周後她的體重降了不少，唯一的問題是她感覺缺少能量。在改變飲食方式之前，她一週跑 3 次步，而且完全沒有不想去跑的感覺，但是在這之後，一週能跑 1 次步她已經感覺很幸運了。她的能量明顯減少了，當跑步或者走路的時候，經常會感覺頭重腳輕，心緒不寧。她也經常想吃百吉餅、意大利麵和餅乾！

兩周後，薩拉體重已經減掉了 3.6 公斤，她重新在飲食中加上了碳水化合物。她的體重增加了一些，但是能量也幾乎回到了正常的水平。雖然低碳水化合物飲食讓薩拉的褲子更合適了一些，但是她不喜歡這種飲食改變她的情緒和能量。她現在開始限制攝入經過精細加工的食物，而代之以營養更豐富的豆類、水果和五穀雜糧。雖然她沒有達到預定的減肥目標，但是感覺更健康了，也有足夠的能量過她的有活力的生活方式了。

⁵⁸ 高碳水化合物食品

下面列出一些適度比例的高碳水化合物，它們可以為跑步者提供很好的能量來源。

- 125 毫升葡萄乾
- 4 塊無花果夾心餅乾
- 1 根優質的能量棒
- 1 個小的全穀物麵包圈
- 250 毫升葡萄
- 1 根中等大小的香蕉
- 250 毫升橙汁或者巧克力奶

預加工食物和熟食通常是為了迎合食品潮流而設計的，它們的賣點是味道和外觀而非好的營養。這些便捷的食品可以是有營養的、能快速準備的一餐中的一部分，但是你要仔細閱讀標籤，避免吃到對身體有害的成分。舉例來說，氫化油能夠引起心臟疾病；亞硝酸鹽和某些種類的癌症是相關聯的，所以你要避免吃它們。

簡單地說，你吃東西是為了解身體從中吸收營養，包括礦物質和維生素，你需要生存。不管你吃什麼，是不是吃新鮮的食物，是像十幾歲孩子那樣一口氣喝光牛奶還是完全不喝，你的細胞都需要尋找一些基本的元素以維持它們的工作。身體需要從食物中汲取碳水化合物、蛋白質和脂肪來產生它所需要的能量。

碳水化合物

碳水化合物是一種能為大腦和肌肉提供養分的重要能量源泉。穀物類食物比如大米、麵食、麵包和餅乾、水果和果汁、蔬菜等食物中有非常豐富的碳水化合物，奶製品及豆類食物中含量稍微少一些。

碳水化合物非常重要，特別是對運動員來說，因為它們能很快轉化為葡萄糖——這是在你的血管中循環的單糖的科學名稱。不像蛋白質和脂肪，碳水化合物可以很快分解，其中一些幾乎可以立刻作為養分來供給你的大腦和肌肉。另外，額外的葡萄糖可以以糖原的形式存儲在你的肌肉中，這是肌肉運動的主要養分來源。人類存儲糖原的能力很弱，這也是為什麼你需要不斷替換他的原因。

或許你覺得疑惑，直接攝入糖到你的身體系統中而不是以碳水化合物

物的形式是不是更好的選擇，畢竟後者還要先分解。答案是否定的。我們有很好的理由。主要理由之一是糖缺少營養的燃料，它只能提供卡路里而沒有別的你所需要的營養，比如維生素、礦物質、抗氧化劑和蛋白質。

為了平衡，你身體所攝入的大概 55%~60% 的卡路里應該來源於碳水化合物。每公斤體重每天需要消耗碳水化合物 4~5 克。一些運動員在聽說碳水化合物是動力食物後，就攝入了過多的碳水化合物而錯誤地忽略了其他重要的營養。對運動員來說，他們 80% 的卡路里來自碳水化合物也不是不正常，但是這樣的方式會剝奪了身體吸收其他重要營養的機會。

另外一個健康問題是，大多數北美人通過白麵條和麵包之類的食物來獲取碳水化合物卡路里，而從水果和蔬菜這類食物中攝入的不夠。具有諷刺意味的是，許多素食主義者落入了這個陣營。“用穀物控來描述我見過的很多素食主義者可能更確切一些，”查莉說，“他們往往吃各種各樣的大米和麵食，而水果和蔬菜卻非常不足。一邊麵食的問題是，它只是做成了麵條形狀的白麵包而已，除非是全穀物麵條。我總是嘗試讓素食主義者吃更多的蔬菜。吃不同的穀物也是一個不錯的主意。”儘管麵食看上去是運動員很好的碳水化合物選擇，但是最好在你的飲食中加入各種花樣，包括一些別的穀物——比如，糙米、藜麥和燕麥粥。至少，只要有可能就選擇全穀食品。

蛋白質

蛋白質是平衡飲食的另外一種關鍵成分，它應該佔到你攝入的卡路里的 15%~20%。專家建議每公斤體重每天應該攝入 0.8 克蛋白質。對於一個鍛煉非常多的人來說，這個數值可以增加至 1.5 克。

蛋白質是身體內每個細胞能正常增長和維持的必須物質。查莉說很多人容易理解為什麼正在長身體的小孩需要蛋白質，卻很難理解它對成人的重要性。事實上，每個人身體中的肌肉纖維和細胞都在持續消亡，特別是在情緒和身體壓力的作用下。身體需要恢復和重建，就需要蛋白質來完成這些過程。但是，對於一個運動員來說，並不需要比不鍛煉的人攝入更多的蛋白質（每單位體重），北美人平均已經攝入了過多的蛋白質。過多的蛋白質——不管是通過食物攝入還是通過補充獲得的——會以脂肪的形式存儲起來，在某些條件下能導致脫水。

肉類（包括魚和貝類）、雞蛋、乳製品（包括鮮奶、奶酪和酸奶）和各種各樣的豆類（包括扁豆等）中的蛋白質含量最高。查莉和別的飲食專家（非素食主義者）宣稱黃豆製品比如豆腐和豆奶是最健康的蛋白質來源之一。許多人不吃豆類，抱怨吃了會脹氣，但是這是一個循環，因為消化道只有在長期有豆類的情況下才能產生酶來消化它們。如果你吃了更多的豆類，最終你會更容易消化它們，脹氣也會減輕。^{5 9}

脂肪

雖然太多低質量的脂肪對你不好，但是一點脂肪都沒有的話就更糟

^{5 9} 蛋白質對小孩和成人來說都非常關鍵。它可幫助恢復和重建肌肉、紅血細胞、頭髮和別的組織。它還可以幫助合成激素。

糕了。當然，重要的是分清健康的和不健康的脂肪。

最健康的脂肪源包括 ω -3 脂肪酸，這是重要的營養元素，身體用它們來製造某些化學物質。 ω -3 脂肪酸可以在魚類、貝類、豆製品、核桃、芥花籽油、亞麻籽油、小麥胚芽和綠葉蔬菜中發現。單不飽和脂肪也是健康的，因為它們幫助降低有害的膽固醇水平（LDL），增加好的膽固醇水平（HDL）。單不飽和脂肪可以在橄欖、橄欖油、杏仁、芥花籽油、花生和牛油果中發現。你吃的大部分脂肪應該來源於以上這些食物。

多不飽和脂肪，可以在紅花、玉米和葵花籽油中發現，也是健康的，但是沒有 ω -3 脂肪酸或單不飽和脂肪健康。

飽和脂肪存在於紅肉、全脂牛奶製品（包括許多奶酪）以及可可脂和棕櫚油等植物源中，最好少量攝入。最後，儘量少攝入的還有反式脂肪酸，這種脂肪在自然界很稀少，但是存在於高度加工的由氫化植物油製造的食品中。含有大量反式脂肪酸的食品包括人造黃油和許多快餐、休閒食品、商業烘焙食品（餅乾、鬆餅、蛋糕）等。⁶⁰

如果你正在嘗試減肥，在你的飲食中去掉脂肪是絕對錯誤的一種方式。你需要脂肪作為染料。如果你在飲食中去除了脂肪，你的身體把它解釋為一個饑餓的信息，它將讓體內存儲的脂肪停止燃燒而且盡可能地存儲起來。避免攝入任何脂肪不是減肥的長久之計。

⁶⁰ 通過饑餓和跑步來減肥是不會成功的。劇烈運動配上不足的卡路里會導致身體保護其儲存的脂肪。

維生素和礦物質

維生素

維生素是新陳代謝的催化劑，可以調整體內的化學反應。如果你的飲食是平衡的，而且攝入了適量的卡路里，你需要補充的維生素可能就非常少了。如果不是這樣，就要在你的飲食中添加平衡的多種維生素和多種礦物質，但是不要認為藥丸不管怎麼樣都是好的營養替代品：它們叫做“補充品”而非“替代品”。

維生素 A 存在於乳製品和蔬菜中；維生素 C 存在於一些水果和蔬菜中；B 族維生素（包括 B₁、B₂、煙酸、葉酸、B₆ 和 B₁₂）存在於肉類、全穀物、酵母、綠葉蔬菜和大豆中；維生素 D 存在於蛋黃、魚肝油、強化牛奶和豆奶製品中；維生素 E 存在於小麥胚芽和全麥穀物中；維生素 K 存在於許多蔬菜，特別是綠葉菜中。

B 族維生素的來源非常不同，所以值得額外的關注。維生素 B₁（硫胺素）可以在麵包、穀物、堅果、豬肉和火腿中發現；維生素 B₂（核黃素）可以在牛奶、奶酪、肝、麵包和穀物中發現；維生素 B₃（煙酸）可以在肉類、魚類、家禽、麵包、穀物和堅果中發現。

B 族維生素成員葉酸可以在綠葉蔬菜，小麥胚芽，豆類和柑橘製品中發現，它對於身體內的細胞分裂非常關鍵。因為懷孕期間對葉酸的需求會顯著增加，所有在生育年齡的女性都需要補充葉酸，這一點已經被證明可以減少一些出生缺陷的風險。推薦給健康成人的補充劑量大概是每天 400 微克，對於懷孕的女性翻倍到 800 微克。

維生素 B₁₂ 很重要，它不僅可以保持神經系統的健康，而且會形成

血細胞。B₁₂ 存在於所有的動物產品（肉和乳製品）中，但是在植物產品中沒有，這是為什麼它對素食主義者來說是最大的營養問題了。但是，許多食品強化了維生素 B₁₂，包括強化豆奶和早餐穀物、人造雞蛋、肉和奶製品、代餐品和以維生素 B₁₂（濃縮的介質）為基底長成的營養酵母。維生素 B₁₂ 補品也是有效的。^{6 1}

礦物質

和維生素一樣，礦物質對身體也非常重要。一些特別重要的礦物質包括鈣、鎂、磷、鈉、鉀和鋅。

鈣是對骨頭健康和強度很重要的一種營養，小孩子成長階段，運動員職業生涯期間，一直到人變老時都需要它。尤其是女性要確保攝入足夠的鈣，因為她們需要在絕經前建立良好的骨密度，而骨質疏鬆一般會伴隨著絕經發生。不管男性還是女性，在 35 歲之後他們的骨密度都開始下降，但是由於女性骨頭天生小一些，所以更容易遭遇骨折，讓女性的問題更加複雜的是，她們在絕經時雌激素水平會下降，這樣更加快了骨密度下降的速度。目前的建議是男性和 50 歲之前的成年女性每天要攝入 1000 毫克的鈣，超過 50 歲的女性每天要攝入 1500 毫克。同樣重要的是，要記住鈣本身並不能讓骨頭更強壯一些，這個效果需要通過負

^{6 1} 在蓋倫開始跑步很久以前，她就知道很多營養知識。她從小就一直相信水果和蔬菜的好處，會自然地避免食用一些含不良脂肪的食物：她不喜歡油膩的食物。“我感覺自己一直走在最前列，在開始跑步的時候，我不必要把注意力放到改變飲食習慣上面。” 這名 49 歲的教授說。

她面臨的不是要吃什麼和吃多少的問題，而是什麼時候吃。“我喜歡在下午下班回到家後跑步。一些人告訴我跑步前應該吃些東西，一些人又說應該是在跑步後。” 蓋倫嘗試著在下午跑步之前吃一些休閒食品，但之後她總是感覺懶洋洋的。

“最後我發現了什麼方式對我來說是合適的，”她說，“現在我跑步之前不吃東西——當然，除了午餐。我更喜歡在跑步之後進食。有時我的夥伴和我甚至會選擇一條路線，這樣完成跑步後我們可以找個地方吃一頓。”

重訓練才能達到。女性需要正常的雌激素水平才能建立和保持骨密度。

和別的營養一樣，鈣最好從食物中攝取。比如，牛奶不僅含鈣，而且有一種能刺激胃酸分泌幫助鈣吸收的蛋白質。牛奶中的乳糖（糖的一種形式）也可以幫助吸收，同樣維生素 C 和 D（後者我們可以從陽光中獲得，通常會在牛奶中添加）也可以。別的好鈣源包括三文魚罐頭、豆腐、強化豆奶、深色葉子的蔬菜、芝麻和無花果。每天吃至少 3~4 份鈣或者乳製品是個好主意。

下面我們列出了一些好的鈣源，包括名字、每份大小、每份含鈣量。

食物	攝入量	含鈣量（毫克）
乳製品		
牛奶（全脂、2%、1%或者脫脂）	250 毫升	300
優酪乳（低脂或者純優酪乳）	175 毫升	300
乳酪，瑞士產	1 盎司（30 克）	240
乳酪，磚型或者切達乳酪	1 盎司（30 克）	205
加工乳酪片，切達乳酪	1 盎司（30 克）	170
濃縮全乳	60 毫升	165
白軟乾酪	250 毫升	140
冰激凌	125 毫升	85
魚類		
沙丁魚，罐裝，帶骨頭	8 條中等大小的	370
三文魚，罐裝，帶骨頭	3 盎司（85 克）	190

食物	攝入量	含鈣量（毫克）
植物性食物		
鈣強化豆奶或米飲料	250 毫升	300* ^{6 2}
糖蜜	1 湯匙（15 毫升）	170
白菜，烹調過的	250 毫升	150
鹵水豆腐	60 毫升	125*
整芝麻	15 毫升	90
芝麻醬（芝麻黃油）	1 湯匙（15 毫升）	63
柳丁	1 個中等大小的	55
杏仁醬	1 湯匙（15 毫升）	43
斑豆或鷹嘴豆	125 毫升	40
西蘭花，烹調過的	125 毫升	35
番茄，罐裝	125 毫升	35

注意：如果你的飲食中沒有足夠的鈣，那麼你會想到補充鈣元素。檸檬酸鈣和蘋果酸鈣一般來說是最容易被吸收的，這些補劑最好和食物一起食用。不管你以什麼方式攝入鈣元素，如果攝入了酒精、咖啡因、鹽或者太多維生素，你攝入的大部分鈣都會損失掉。

鉀，另外一種重要的礦物質，可以在香蕉等大多數水果和土豆中發現。鉀可以幫助身體傳遞神經衝動和肌肉收縮。

^{6 2} *根据制造商的不同会有变化，注意查看商品标示。

来源：号码-A-营养师不列颠哥伦比亚营养学会

鐵是血紅蛋白（把氧氣從肺部輸送到工作肌肉的血液蛋白質）的關鍵成分。缺鐵會導致過早疲勞。忽視鐵攝入的運動員會有患缺鐵性貧血的風險，這種情況對於經期沒有重視鐵元素攝入量的女性來說很普遍。在缺鐵性疲勞時自我診斷然後自作主張補充鐵元素是不明智的，因為雖然鐵元素對你的身體非常重要，但是補太多的話是有毒的，可能會與吸收的鋅和銅等礦物質起化學作用。在攝入任何補鐵劑之前都要諮詢你的醫生。

下面我們列出了一些好的鐵源,包括名字、每份大小、每份含鐵量^{6 3}

食物	攝入量	含鈣量（毫克）
植物性食物		
帶葡萄乾的全穀乾麥片	250 毫升	9
豆腐	125 毫升	7* ^{6 4}
土豆（帶皮）	1 個中等大小的	2.75
斑豆或鷹嘴豆	125 毫升	2.25
荷蘭芹	125 毫升	2
葡萄乾	125 毫升	2
杏乾	10 個（整個）	2
西蘭花	250 毫升	1.3
富含鐵的麵包	1 片	1

^{6 3} 儘管看上去健康飲食有很多的規則，但是這些規則中仍然有個人選擇的空間。只要你的飲食是平衡的，能夠讓身體獲取所需要的維生素、礦物質和別的營養，你就能建立起良好的飲食習慣，它可以作為你的生活和跑步計畫的最好的補充。

^{6 4} *根据制造商的不同会有变化，注意查看商品标示。

来源：号码-A-营养师不列颠哥伦比亚营养学会

食物	攝入量	含鈣量（毫克）
動物性食物		
蛤蜊	10 個（中等大小的）	10
牛肝	3 盎司（85 克）	7
牡蠣	6 只	6
牛肉	3 盎司（85 克）	4
火雞（黑肉）	4 盎司（110 克）	2.6
火雞（白肉）	4 盎司（110 克）	1.5
雞胸肉	1 塊	1
雞腿	1 只	1
金槍魚	3 盎司（85 克）	1
三文魚	3 盎司（85 克）	0.7

理想情況下，你應該通過食物來攝入鐵元素。好的來源包括肉類、肝臟、豆類、蘆筍、暗綠色葉子的蔬菜、乾果、全穀物、李子汁、富含鐵的麵包和穀類食品。（檢查標籤，看看是不是標有“富含鐵”；如果沒有這樣寫，那就不是。）鐵很難被吸收，甚至是食物中的鐵元素，身體都不一定能有效利用它。對於植物中的鐵元素更是如此。但是，你可以通過同時吃富含維生素 C 的食物和富含鐵元素的食物來增強鐵元素的吸收；可以在你早上吃穀物和烤麵包時喝一杯橙汁。別的一些維生素 C 的好來源包括西蘭花、土豆、草莓、西紅柿和捲心菜。另外一個簡單的方法，你可以通過用鐵鍋烹調來增加鐵元素的吸收，這也是不吃或很少

吃肉的人仍然可以獲得許多鐵元素的原因。

某些物質會阻擋鐵元素的吸收。食物纖維、茶中的單寧酸、咖啡因和別的天然存在於食物中的化學物質都會抑制鐵元素的吸收。

推薦的鐵元素攝入量，對於男士和絕經後的女性是每天 8 毫克，對於十幾歲的孩子和未絕經的女性是 18 毫克。懷孕的女性每天需要 27 毫克。

計算卡路里

一旦你決定要吃什麼了，接下來就應該盤算該吃多少了。根據你在進行的鍛煉的量和類型，你可能需要消耗掉沒有鍛煉時兩倍的卡路里。如果你想保持現在的體形或者進一步塑形，你應該想想“卡路里進，卡路里出”的問題了。簡單地說，如果你攝入的卡路里和通過做功燃燒掉的一樣，你的體形保持不變。（要記住你在不斷地燃燒卡路里。你讀書的時候在燃燒，睡覺的時候也在燃燒——不是很多也不是很快，但是同樣在燃燒。）如果你攝入的卡路里比消耗的多，它們通常會以脂肪的形式儲存下來。如果攝入的要少，你就會減肥。

不幸的是，這並不總是一個完美的平衡。沮喪的減肥者會發現吃得少並不能有效減肥。如果你的身體感覺能量減少了，它會進入饑餓模式並延續一段時間來抵制脂肪的損失。它這樣做是有進化上的原因的——尤其是它不知道你要過多久才能恢復到正常的飲食。

如果你真想獲得一些關於卡路里的特別建議，那就去拜訪一位註冊營養師。你會獲得一份關於你目前飲食的完全分析以及一份計畫，它不

僅可以幫助你計畫吃什麼，而且還能幫助你計畫用餐，這樣你就不用帶著挫折和恐懼感去超市了。

吃零食

零食對飲食可能會有好處，只要它們是有益的食品。可以吃一個蘋果而不是甜甜棒，喝一杯牛奶而不是蘇打水。如果你習慣了甜甜棒的話，可能會感覺新鮮的水果沒有那麼可口，那是你的味蕾被異化了。大多數人發現改變這樣的習慣兩周後，自然的食物吃上去就又變的甜美了，而那些含糖的人造食品太膩了。運動能量棒也應該看成零食而不是主食，不管製造商如何宣傳，它們都不會像飯菜一樣含有足夠的營養。

訓練前營養

在你進行訓練之前需要吃一些東西，這樣做有兩個原因。第一，你需要足夠的能量來訓練——像汽車需要加滿油。第二，在訓練的時候，你要思考訓練本身以及怎麼盡力完成訓練，而不是想著你有多麼饑餓。

如果你想在訓練課前飽餐一頓，要確保你有足夠的時間來消化：晚餐的量需要3個小時，稍微小一點的量需要2個小時（相比較而言，零食需要1個小時）。如果你一直在忙於消化大量的食物的話，就不能夠有效地進行舉重或者跑步訓練了。

訓練前的進食可以幫助你避免低血糖和隨之而來的噁心、頭暈、視力模糊和猶豫不決等狀況，它們都可以讓你在訓練中作出錯誤的選擇，

即使是像跑步這種比較好的鍛煉方式。理想情況下，訓練前的用餐或者零食可以為你提供易於消化的營養，可以幫助保持體液的平衡。它應該包含你熟悉和喜愛的食物，這樣一是你可以吃得比較好，再者消化系統不會接觸一些它並不熟悉的東西——你的身體已經被訓練得習慣於消化某些食物，所以你產生的用來輔助消化的酶是獨特的。只要你留出足夠的時間來消化訓練前的進食，那麼吃什麼都行，可以是感恩節晚餐，可以是豆腐等，但是專家建議你要更傾向於碳水化合物類食物，因為脂肪、蛋白質和食物纖維都是屬於消化很慢的食物。

可以通過訓練時間來判斷適合自己的飲食習慣。這時訓練日誌就派上用場了：它可以給你演示不同飲食習慣對應的身體狀況和訓練效果。

6 5

下面是一些推薦的訓練前食品，它們已經被許多人證明是有效的：

- 冷麥片、脫脂牛奶和一隻香蕉
- 摻紅糖的熱賣片和蘋果醬
- 意大利麵配番茄醬加一杯脫脂牛奶
- 餅乾、一點奶酪和一些水果
- 全麥麵包配花生醬，水果和一杯脫脂牛奶
- 低脂酸奶，新鮮水果和全麥薄餅
- 一份液體食物：混合一勺低脂酸奶、一杯脫脂牛奶（250 毫升）、一隻香蕉、一茶匙（5 毫升）香草

^{6 5} 許多人有不切實際的關於減肥的幻想，比如應該減多少重量、多快能夠減掉這些重量等等。一名 70 公斤的女性，如果她每小時走 5.6 公里，她要走大概 16 小時才能減掉 0.5 公斤。

儘管喝

對於一個跑步者來說，水可能比食物還要重要。人體有 70% 是水，排汗、呼吸和排泄都會損失水分。排汗是人體的天然空調系統：當你通過鍛煉讓身體熱起來後，會開始出更多的汗。為了保持體液平衡，你必須喝足夠的水以替代那些由於出汗而流失的水分。有時候這種流失是很難被察覺到的，當運動員發現自己脫水時會非常震驚。滑雪者和在炎熱乾燥的天氣下鍛煉的人會特別容易脫水，因為他們通常不會注意到自己出了多少汗。有時候脫水的信號是那種不能平息的帶有刺痛感的口渴。你有那種突然感覺口渴，雖然你不停喝水直到把肚子盛滿，仍然感覺口渴的體驗嗎？發生那種情況是因為“空調”運轉把水耗盡了，你的身體把所喝的水再傳送到這個系統需要花段時間。這就是為什麼對你來說在訓練的時候儘早喝水非常關鍵，記住要在口渴之前喝水。⁶⁶

關於為什麼要把通過排汗流失的水分補充回來還有一些別的不太明顯的理由。水可以過濾掉毒素，可以幫助身體來消化食物，然後把它們轉化成能夠容易地在血管中運輸的形式。它還可以幫助在身體中傳遞電信息。

那麼，你需要多少水呢？許多。如果沒有進行訓練，專家建議每天

⁶⁶ 查斯開始跑步的理由只有一個：他想減肥。查斯跑步的想法來源於他的高中畢業十週年聚會。“一個我認識的女孩看著我，但是沒有認出我來。我不得不告訴她我的名字，這時候她看上去很震驚。‘你看上去像一頭豬。’她說。我感覺太可怕了。”

查斯開始去本地的健身房，但是他發現原地自行車和跑步機太無聊了。當他抱怨時，一名服務人員建議他加入一個跑步團體。這樣或許會幫助他獲取鍛煉的動力，也會比原地跑更讓他興奮。查斯希望很快達到減肥目標，不希望最後垂頭喪氣。“我花費了一段時間才瞭解到，如果我想減肥的話，就必須做更多而不僅是跑步。”查斯花費了不少時間去改變他的習慣，但是一旦他的思想和飲食同步起來，他的體重就開始下降了。“我的體重正在下降，我對於自己能夠保持在這條路上非常自信——不管怎麼樣希望能堅持到下次同學聚會。”

喝 6~8 杯水。如果你正在鍛煉，你的需求會上升。上升的量和你的訓練的量有關。在開始訓練之前喝足夠的水是個好主意，這可以成為一條準則。在訓練之前 2 小時你至少喝 2 杯水，然後在訓練前 15 分鐘再喝 1~2 杯。在訓練過程中，每 15~20 分鐘再喝一杯水。最後，訓練完成後也不要停止喝水：訓練停止後 10~20 分鐘內喝 1~3 杯水。^{6 7}

記住這些只是建議；通常建議的量不能給一些人補充足夠的水分。要想知道你是否在大強度訓練後補充了足夠的水，特別是在炎熱天氣下，唯一的方式是在訓練之前和之後稱自己的體重。（如果汗水已經浸入了你的衣服，那麼這種辦法就不準確了。）鍛煉期間損失的體重代表著你未能補充的水分的重量。

要抵制訓練課後喝酒精飲料這種觀點。儘管你可能經常看見運動員在訓練後拿著一個啤酒瓶，自言自語地說“真爽”，但是酒精有利尿作用，只會讓你乾渴的身體更加缺水。（如果在訓練後你不得不喝酒精飲料，至少要同時喝幾杯水。）

當然，水並不是你必須依賴的唯一液體源。你白天喝的大多數東西都可以幫助你滿足需要，比如咖啡，儘管補水效果不是最好的，和酒精一樣，它也有利尿作用，加上多餘的奶油和糖，它可能相當不健康。果汁也不錯，但是要避免喝含大量糖的果汁（以及任何含大量糖的飲料）。因為如果有太多糖在你的腸道中，它們會把你肌肉中的水分吸收走。這樣，你跑步的時候，會更加缺水，導致噁心、腹瀉和痙攣。

^{6 7} 提示：補充水分的建議

你需要的水比你想像的要多。下面是一些扼要的總結：

- 鍛煉前 2 個小時：2 杯（500 毫升）
- 鍛煉前 10~15 分鐘：1~2 杯（250~500 毫升）
- 鍛煉過程中每 15~20 分鐘：1/3~1 杯（75~250 毫升）
- 鍛煉後 10~20 分鐘：1~3 杯（250~750 毫升）

運動飲料並不只是市場的炒作。一些運動飲料可以補充體內的電解質比如鹽和鉀；還有一些可以提供碳水化合物和糖，這樣你的身體會在長距離的比賽中有繼續下去的慾望。有些飲料這兩種功能都有。這些飲料可能對那些參加長時間（超過兩小時）的競賽、大強度的運動比如馬拉松或者鐵人三項，或者超過 1 個半小時的訓練的運動員是有幫助的。對於短時間的訓練——比如你在 13 週跑步行走計畫中進行的訓練——喝水就可以了。⁶⁸

體重管理

老練的跑步者往往看上去很精瘦，這可能是這麼多人選擇用跑步來控制體重的原因。儘管並不是一夜之間就可以達到目的，但是跑步仍然不失為一種非常有效的控制體重的辦法。這就是說，成為一個跑步者需要耐心和忠誠。很多人想減肥，於是就嘗試跑步，但是當他們不能很快達到目標時就選擇了放棄。事實是，在半年之內與跑步相關的生理獲益都不會明顯，而 1 年之內跑步者的身體看上去也不會有什麼不同。首先想想你花了多長時間才讓體重到達目前的重量，那麼為什麼要求在這麼短時間內減下去呢？

⁶⁸ 人體的 70%是由水組成的，鍛煉時它對水的需求會急劇上升。這是因為出汗和呼吸都會造成水的流失。

水對你的身體來說是完美的潤滑劑。它百分之百是天然的，鈉的含量很低，而且沒有脂肪。尿的顏色可以顯示你是否喝了足夠的水：清澈的尿液是你可能喝了足夠的水的信號；深色的尿液意味著你或許應該補充更多的水。

香蕉是跑步者最好的朋友，因為它們

- 既不是多纖維的（比如蘋果）也不是酸性的（比如橙子）。
- 非常容易消化。
- 是即刻的、天然的能量來源。

另外一個值得記住的事情是，如果你每晚都吃低質量的食物當晚餐，正常的跑步訓練是不會讓體重下降的。如果你想讓體重下降就必須堅持平衡的飲食習慣和長時間的經常性的有氧訓練，沒有捷徑可走，沒有減肥神器也沒有靈丹妙藥。

如果你爹目標是減肥，要記住你的身體天生就是某種類型的。你的基因可能無法讓你的身體變得太瘦弱。一些人天生就比較瘦，而另外一些卻怎麼都不會瘦，不管他們做多少鍛煉。這並不意味著那些人不能減掉多餘的重量，但是現實的問題是能夠減掉多少體重、想讓身體哪一部分的脂肪被減掉。你身體中段“備用輪胎”上的脂肪可能相對於臀部和腿上的要更容易減掉一些，因為你臀部和腿上的脂肪是由生殖激素而非應激激素來控制的，是被身體嚴密保護起來的。

如果你以前總是久坐不動，可以從低強度訓練開始，然後慢慢過渡到中等的強度，最後再做大強度的訓練，這也是 13 週訓練計畫所倡導的。但是，一旦你到達了一個更高的健身水平，慢跑就不再是燃燒脂肪和減肥的最好方式了。每天做 40~60 分鐘或者幾個短時間段的中等到大強度訓練可以燃燒更多的卡路里和脂肪。⁶⁹

最後一個警告：要警惕時尚飲食。時尚飲食都是利用人們的不安全感來掙錢的，而不是為了改善這些人的健康。這並不是說所有的飲食都不值得信任，只是說沒有什麼好的營養魔術。

⁶⁹ 關於如何控制體重的有益提示：

- 沒有任何一個控制體重的處方對所有人來說都是理想的。
- 做中等強度的訓練，每週 3~4 次，每次 25~45 分鐘。
- 為了加快體重減輕的速度，慢慢增加每次訓練的時間。
- 為了提高肌肉質量，嘗試每週增加兩次力量訓練。（肌肉即使在休息狀態下也會比別的身體組織燃燒更多的卡路里。）
- 至少要等 6 個月才能感覺到生理的變化，比如心血管健康的改善和肌肉強度的增加。
- 要等待 6~9 個月你身體中因鍛煉而減少的脂肪比例才能達到可測量的水平。

小結

一、健康飲食的 3 個關鍵因素是平衡、多樣和適度——吃未經加工的食物。

二、理想的跑步者飲食包括許多富含碳水化合物的食物，比如全穀物，水果和蔬菜，以及高質量的蛋白質比如肉類、家禽、魚類和豆腐。

三、要確認在你的飲食中還包括 ω -3 脂肪酸和單不飽和脂肪，比如魚油、堅果、鱷梨和橄欖。

四、在鍛煉前、鍛煉中和鍛煉後喝足夠的水和吃正確的食物一樣重要。

五、正確的體重控制需要健康的飲食、經常的鍛煉、耐心和切實的目標所有這些要素。

IX 常見的傷病及恢復

受傷不僅疼痛，更令人氣餒。在付出無數個小時來增強耐力後，假如你受傷不能跑步了，將不得不閑坐著，看著如此辛苦才能達到的健身水平慢慢下滑。假如跑步是你排解壓力的主要途徑，你可能會感到非常灰心喪氣也會很生氣，甚至想用止痛片來減少疼痛好繼續跑步。這時候應該記住，被你忽視了的傷病將會困擾你終生。

這項 13 週跑步行走計畫的設計目的是為了將你受跑步相關傷害的概率減到最小。儘管如此，意外事故、過度訓練或者自身生物力學上的弱點都可能迫使你中途退出。為了保持健康，非常有必要瞭解跑步者容易遭遇的傷病類型以及最有助於復原的治療方式。

傷病類型

作為家庭醫生及奧運會皮劃艇金牌和銅牌的獲得者，休·費希爾說，跑步者應該注意兩大類型的傷病。費希爾自己在這些年中經受過很多傷痛，同時也見過許多掙扎著走進他診所的患者。

第一類是任何人都可能遭遇的急性傷病。這種傷病通常是由突然且猛烈的傷害造成的“外傷”，如韌帶撕裂（扭傷）、裂口（傷口）、肌肉拉傷（扭傷）或骨折。外傷，尤其是出現出血、大面積腫脹或疼痛持續超過一個小時的情況，最好由專業的運動醫學醫生儘快治療。若你感到虛弱得無法行走，或無法使用受傷的身體部位，或者聽見任何異常的聲音（爆裂、破裂或撕裂聲），這時應該儘快處理傷處。

跑步者最常見的外傷是由絆到樹根、路沿等跌到造成的。遺憾的是，最有趣的跑步的地點最常出現意外。在小路上跑步非常受歡迎，但不平整的地面經常使人跌倒。如果小路的地面不平整，跑步者需特別謹慎地選擇跑鞋並看清腳下的路面。不合腳或缺少足夠支撐的跑鞋會增加跑步者跌倒的風險。⁷⁰

第二類跑步的傷病，也是到目前為止最常見的，是過度使用，或者說是過度訓練造成的慢性損傷。有時慢性傷病歸咎於不良的跑步技巧，但這在跑步初學者中很罕見。跑步初學者跑得不夠快或不夠遠，不足以引起與技巧相關的問題（但如果你想瞭解更多這方面的信息，可參考第七章裏關於跑步技巧的建議）。“過度使用造成的損傷通常出現在天生有強烈競爭意識的人群中，”費希爾說，“他們每天訓練，從不給身體休息的機會。肌肉和關節損傷很常見。”

吉姆·麥金太爾博士是猶他州鹽湖城的一名運動醫學醫生。他說，很多過度使用造成的損傷，有的是由於舊傷的不完全癒合造成的，有的是因為個體解剖學上的差異導致的壓力下的損傷。這些差異包括扁平足、高弓足和大小或位置異常的膝蓋骨。這些傷造成同樣的後果：當動態（運動）鏈中出現薄弱環節時——有些部位天生或由於損傷而不協調——身體會彌補這一弱點以保持前進。這通常會造成新的損傷。當運動

⁷⁰ 海倫，49歲，曾經為準備一項跑步賽事而嘗試增強跑步耐力，但是意外的是她遇到了自己的老對手。“以前我在練習芭蕾舞的時候，膝蓋曾經脫臼過，”這個退役健美操指導員說，“在我嘗試增加跑步時間時，卻沒有辦法實現。”她脆弱的膝蓋在力氣用完之前已經不能承受壓力了，她患上了髕骨綜合征（跑步膝）。

考慮到她受傷的嚴重程度，海倫停止了跑步，然後去看醫生。醫生的恢復程序讓她在一個月之內重新回到了跑步中，但是一次只跑10分鐘。“他推薦了一項拉伸和力量強化鍛煉，而且我用了矯正器。他一直在測試我的膝蓋，確保它能夠堅持得住。”幾個月後，海倫能夠一口氣跑30分鐘步了，但是她仍然繼續她的拉伸和力量強化鍛煉，因為她已經定下了完成半程馬拉松的目標了。

員在身體的同一側受了一連串的傷時，就應該警惕了。先是右腳踝，然後是右膝蓋，再然後可能是右髖關節。

麥金太爾說：“想想看有多少來治療的人是一個膝蓋疼，又有多少人是兩個膝蓋疼？人們習慣性說這是因為鞋子、缺乏柔韌性、不良的訓練方法或錯誤的跑步技巧等原因。但通常情況下，人們兩隻腳穿著同樣的鞋子，兩條腿跑出同樣的步數。倘若你只有一個膝蓋疼，這怎能怪罪於鞋子呢？”

並不是說受傷不可能是由於錯誤的鞋子、不佳的柔韌性、不良的訓練方法或跑步技巧造成的，而是說膝蓋、腳後跟、腳踝及其他動態鏈中的敏感環節常常是受害者，而非罪魁禍首——受傷的根源在別處。因此，麥金太爾及很多其他醫生建議，醫生們應該觀察整個身體，不僅當它仰臥在醫生辦公室的診療臺上，更當它處於運動狀態時。麥金太爾喜歡看他的病人行走，甚至是在跑步機上跑動，以便看清他們整個身體如何運動以及他們所經歷的傷病源自何處。“你必須看到整個鏈條。看腳、髖骨和骨盆。看著它們如何行走及跑步。”麥金太爾說。

麥金太爾認為尋找損傷的根源有點像偵探遊戲。“作為專業的保健人員，你必須問自己：他們為什麼受傷？為什麼是在一個膝蓋受傷而非另一個？很明顯的答案是，這個病人的步法肯定有些內在的不平衡。一種可能是他們在坡路上跑步，一條腿不得不處於縮短的姿勢，而另一條腿處於伸長的姿勢，迫使腳過度內旋，膝蓋成為整個過程的受害者。由於其他地方的某種因素造成的異常步法，使膝蓋承受了異常大的壓力。另一種可能是一隻腳移動不恰當，髖關節太緊，或由骶髂關節的問題引起骨盆錯位之類的簡單問題。”

比如，一個協調好的身體，膝蓋骨應當在腳的上方均勻地沿一條直線運動，指向你前進的方向。假如有什麼原因——例如不協調的髖關節——使得你的膝蓋指向另外一個方向，那麼膝蓋最終將會受傷。而只是當傷勢積累到一定程度，當膝蓋開始向大腦傳達疼痛信號時，你才會意識到問題的存在。更糟糕的是，假如你、你的醫生或理療師沒有找到這傷痛的根本原因，他們會治療你的膝蓋，而你一旦感到有所好轉就會馬上回去跑步。然後，猜猜會發生什麼？膝蓋將會再度受傷。“當有人因膝蓋疼來找你時，告訴他們膝蓋不好是遠遠不夠的。如果你僅僅想確定症狀，那你就說：‘好，這是髖股關節痛。’然後拿出你的手冊，上面寫著‘冰敷，吃消炎藥並做些鍛煉’。但你只是在治療症狀，而非病因。”

有時疼痛會轉移到你身體的其他部位——腳踝或跟腱。為什麼呢？在治療中，你很可能做了一些鍛煉，用以增強你脆弱的膝蓋周圍的肌肉，使之更好地補償源自髖關節的問題。這一缺陷隨之轉移到動態鏈中下一個薄弱點，然後再下一個，如此循環。

新傷也可能是因為舊傷沒有痊癒而引起的。例如，舊的腳踝扭傷可能會造成一隻腳內旋而另一隻腳外翻。麥金太爾說他看過幾千個有著一直內旋腳和一隻外翻腳的人。剛開始他覺得很奇怪，以為這些人天生就這樣。“事實是，他們並非天生如此。在某個時候發生了什麼事情，使得腳踝改變了活動的範圍和柔軟性。整個鏈條失去了平衡，鏈條中的其他環節就開始補償。只有當人們開始跑步時，才會注意到這點。平時並沒有足夠多的壓力施加於身體的各個不同部位使之崩潰，但跑步時的壓力會使內在的弱點顯露出來。”

生物力學問題並不能完全保證傷勢得以顯露。每個人的身體都有代

償能力：有時你身體各部位都很強大，足以永遠補償某些問題。然而，假如你的薄弱處超過了身體所具有的補償能力，那離受傷就不遠了。

遺憾的是，有些跑步者週期性地受傷，最終不得不放棄。你聽他們痛苦地說：“我原來也跑步，但我的某某部位受不了。”也許這是真的，但更可能的是，這些跑步者沒有依照正確的治療程序。假如你真的跑步受傷了，應知道什麼時候該停下來。假如你的自我治療沒有帶來較快的好轉，應找一名懂得運動損傷的專業人員治療。運動醫學並非心臟病學或神經學這樣嚴格的學科，但越來越多的醫學從業者專注於運動相關的損傷。這些從業者包括矯形外科醫生、家庭醫生（如休·費希爾）及運動醫學專家（如吉姆·麥金太爾）。其他可能會關注醫學相關損傷的從業者包括足科醫生、按摩師、理療師、運動員治療師、運動員教練及按摩治療師。你找的應該是這樣的人：他會檢查你運動的整個鏈條，檢查你運動中的身體，而不只是局部的疼痛。

假如你被告知要讓受傷部位休息，並僅僅通過等著疼痛消失來休息，那你可能得聽聽別的意見。假如疼痛的根源沒有得到治療，一旦重新開始跑步，疼痛很可能會再度出現。有經驗的運動醫學從業者既能夠診斷，也能夠開出治療方案。這包括替代活動和力量及柔韌性的訓練計畫。大體上來說，你會發現運動醫學的治療計畫比傳統醫學更“積極”。

跑步者的 RICE 急救法

假如你受傷了，應該尋求醫療救助。然而，在等待救援的同時，你可以開始做 RICE。縮略圖 RICE 代表休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓迫

（Compression）及抬高（Elevation）。這是標準程序。人人都這樣做，因為它很有效。

RICE 通常與消炎藥如阿司匹林或布洛芬連用。這些藥能夠減輕腫脹，但不應依賴它們，把它們作為掩飾疼痛的拐杖，掛著它帶傷繼續跑完。同樣，阿司匹林和布洛芬對胃不好，應該和食物一起服用。應該注意的是，撲熱息痛對胃好一些，還是有效的止痛劑。但它不是消炎藥，也不能減輕腫脹。

休息

需要休息的理由很簡單：如果某個部位受到了損傷，繼續對其施加壓力只會使之變得更糟糕。但休息並不意味著你要花 3 週的時間窩在沙發上看電視，然後才能再使用受傷的部位。不推薦完全不動彈這種方法，唯一的例外是急性外傷，而即使是這種情況，醫生也會試著讓你站起來並儘快地活動。

活動受傷的部位是很重要的，因為這會刺激血液流到受傷的軟組織。事實上，只要能促進血液循環就有助於痊癒，這也是為什麼有如此眾多的理療師使用超聲及類似的刺激技術。然而，除非你逆其道而行，絕大多數時候，你身體的自愈能力都能夠使受傷的軟組織得到再生和修復。

運動醫學的執業醫生通常會推薦某些鍛煉來配合 RICE 法。這些鍛煉通常是為強化受傷部位周圍的肌肉而設計的，目的是幫助身體補償受到的損害。通過強化重要部位，如膝蓋周圍的肌肉，可以使該部位得到

支撐力，更容易實現其功能。鍛煉也可用於提高柔韌性和促進血液循環，從而刺激自然的痊癒過程。所以，鍛煉吧；這會讓你更容易禁得住重新回到原來的活動所帶來的壓力，因為你會比受傷前變得更強、更有柔韌性。⁷¹

冰敷

你一定注意到了，受傷的時候會出現腫脹。這種腫脹實際上是痊癒過程的一部分。這可能聽起來自相矛盾，但即便腫脹是痊癒過程的一部分，過度的腫脹也會延緩痊癒過程。冰敷將使受傷部位周圍局部血管收縮，從而控制出血，減少該部位的腫脹。

冰敷能通過減輕腫脹來縮短恢復的時間，因此受傷的部位越快冰敷越好。但很顯然，你不會總在跑步的時候隨身帶著冰袋。遇到緊急情況，冷水也會非常有幫助。在危急時刻，可以用水瓶裏的水沾濕 T 恤，然後包在受傷部位。可以的話，將受傷部位置於冷水中，直到你找到冰塊來敷。

冰敷時，一次大約 20 分鐘，中間間隔至少一個小時。在最初的 24~72 小時內盡可能頻繁地重複。可以將冰塊放進塑料袋裏使用，但用冷凍櫃裏的軟冰袋會更有效，還不會弄得一團糟。軟冰袋接觸到紅腫的皮膚和

⁷¹ 文斯，50 歲，作家，一生都沉迷於體育，但是他需要增強耐力。跑步看上去是增強心血管調節能力的完美方法；他估計跑步可以讓他成為一名更好的網球選手，並且可以幫助他趕上對手。慢慢地他用跑步代替了其他運動。“我開始享受跑步了。我喜歡那種感覺——你可以在自己的地盤上跑步，並且不必擔心有沒有合適的設備或者別的事情。”

接下來，文斯的腳部開始感覺刺痛。診斷是應力性骨折。他並沒有採取吃止痛藥的方式來繼續跑步，而是更換了訓練程序來恢復他的腳傷。“我用一些時間用來騎車，並且開始了一項拉伸鍛煉。”後來，他儘量不再在水泥地上而是選擇軟的路面和公園小道跑步。結果，文斯現在一週跑 3 次步，每次一口氣能跑 40 分鐘。

關節時會很快升溫，但如果你有多個冰袋，可以輪流使用。當把冰敷於敏感神經（如脊神經或膝蓋後的神經）附近或重要的器官如眼睛和心臟時要很小心。

另外，不要犯這樣的錯誤：冰敷後再泡熱水澡。這將使血管擴張並增加腫脹。

壓迫

用彈性繃帶來壓迫受傷部位有助於減輕腫脹、疼痛和瘀傷，並且加快痊癒過程，尤其是配合冰敷和抬高一起用時。如果你自己用彈性繃帶處理傷處，不要拉得過緊。繃帶不應使用超過 3 個小時，除非是在有資格的專業人員指導下。絕對不要使用過夜。

抬高

抬高有兩個目的。當你抬高腳或其他受傷的身體部位時，你就不會用它來走路或跑步（見本章“休息部分”）。然而，更重要的是，在短時間內，當你受傷的肢體高於心臟時，該處的血流會減少，也就會減輕腫脹。和冰敷一樣，抬高也是越早越好。

常見的傷

通過遵循這項 13 週跑步行走計畫，保持充足的時間來熱身和放鬆，看清楚你要跑的路，買雙合適的跑鞋，適宜地飲食，你可以大大避免受

傷。然而，按照“最好有所準備”的理論，接下來就應注意哪些身體部位最常受與跑步有關的傷（這個清單是由蒂姆·諾克斯博士提供的，從最頻繁到最少見排列）：

- 韌帶與骨的連接處以及肌腱與骨的連接處
- 骨
- 肌肉
- 肌腱
- 黏液囊（肌腱與骨之間充滿液體的囊，這使得肌腱能夠在骨上自由活動）
- 血管
- 神經

在這麼多傷病中，有 6 種傷是運動醫學從業者最經常要治療的。在此為您總結一下。

髌股綜合征

髌股綜合征也叫做跑步膝（由跑步大師及作家喬治·希恩博士於 20 世紀 70 年代命名），其特徵是一些特殊的症狀，包括：

- 膝蓋骨周圍局部疼痛，且並非由突然的外傷造成；
- 膝蓋的疼痛隨時間的推移進一步惡化，並且通常在跑完一定距離後出現；
- 當膝蓋彎曲或靜止一段時間後，比如坐在電影院看電影時出現疼痛。

跑步膝是個很大的問題，到運動醫學診所就診的人大約四分之一是因為這個問題。這是個典型的由過度使用造成的損傷，通常出現在膝蓋骨的內側或外側邊緣。諾克斯說跑步膝最常見的是由踝關節過度內旋造成的（腳向內側翻轉）。這可能是腳本身的問題，也可能是為了補償其他部位的異常造成的。在任何一種情況下，過度內旋給膝蓋帶來扭力，將膝蓋骨從其正常的位置中拉出來。拉伸的時間長了，下次去電影院你就該開始尋找冰袋和靠過道的座位了。

跑步膝的短期療法包括 RICE 法，但只有當你更正了造成跑步膝的根本的生物力學問題時，才能將其長期治癒。一些醫生可能會建議進行手術；如果醫生給你推薦了這種治療方案，建議你最好聽取下其他的意見。

改正過度內旋的一種方法是通過改進跑鞋以避免腳扭傷。有時能提供更好支撐或形狀不同的鞋子會有不同的效果。有些人需要矯正器的進一步幫助（量體定做的足部支撐）。矯正器起著很重要的作用，應該根據處方，由訓練有素的專家來製作。請向你的醫生諮詢這種可能性。

髂脛束綜合症

跑步膝並非唯一一種能夠影響你膝蓋的損傷。髂脛束是一片結締組織，它從髌骨沿著大腿外側向下延伸至膝蓋下方，然後插入到脛骨外側。反復彎曲和伸直膝蓋，再加上生物力學上的缺陷，會導致這個結締組織受到刺激，因為它在膝蓋外一個成為股骨踝的隆起上來回地摩擦。如果這發生在你身上，可以與權威人士聊聊看膝蓋被射擊是什麼樣的：這個

傷是非常疼的。通常，休息後疼痛可能會消失，但在鍛煉中，當運動引起髂脛束橫跨股骨踝時，疼痛會再出現，這會引起你極大的憤怒。

不適的跑鞋、硬的路面及錯誤的訓練方式都曾杯當作引發髂脛束綜合症的可能原因，但麥金太爾認為這通常是補償性的損傷。近七成的患者都有不能充分吸收衝擊力的生物力學結構。這些結構包括 O 形腿、高弓足和僵硬腳。在發現這點後，諾克斯也同意這樣的觀點。

RICE 療法是很好的局部治療方法，但長期的治療應該包括能夠更好地吸收衝擊力的更軟的跑鞋；避免在硬的地面、彎曲的路和山坡路上跑步，包括上坡和下坡。好的熱身和伸展程序對於預防髂脛束綜合症至關重要。另外，也可能需要逐步地調整你跑步的常規程序。

如果這種情況突然出現，問問自己是否在做什麼以前不曾做過的？你是否改變了跑步的路線？是否剛買了跑鞋？如果是，重新用你原來的方式一段時間，看看情況是否改變。

事實是：跑步通過提高肌肉的張力、增加骨質密度和增加滑液量（起潤滑作用）起到強化關節的效果。

足底筋膜炎

足底筋膜炎比前兩種要少見，得這種傷病的跑步者腳部會疼痛。這些患者常常抱怨說，他們會感覺腳後跟受傷了，擠壓它的話會疼痛。

實際上，腳後跟不存在問題。足底筋膜是連接腳後跟到腳尖的帶狀結締組織，問題可能出在它連接腳跟的地方。足底筋膜炎患者在跑步和早上起床的時候會有困難。你會發現他們走路很僵硬，因為當他們的腳

承擔所有的體重時，腳弓的拉伸會導致疼痛。

導致足底筋膜炎的原因和跑步膝是一樣的——過度內旋。這對於那些高足弓的人會更容易發生。目前的研究表明過硬的鞋可能會加劇這種情況的發生，同樣還有訓練頻率的強度的突然增加。雖然 13 週跑步行走計畫設計的目的之一是避免受傷，但是對一些人來說其中的訓練可能過多了。如果你在執行這個計畫的過程中患上了足底筋膜炎，你就可能是這些人中的一員。如果這種情況發生了，你需要退回去，採取更循序漸進的方式。

治療足底筋膜炎的方法之一是 RICE 療法。仔細考慮一下你穿的鞋，嘗試更軟的鞋，可能的話用上矯正器。也可以嘗試在更軟的地面上跑步。增強力量和拉伸也會有幫助。鍛煉你的股四頭肌（大腿前面的大塊肌肉）、小腿肌肉以及腳部的小肌肉群。

跟腱炎

跟腱又叫阿喀琉斯腱，源自古希臘傳說中的英雄阿喀琉斯的名字。傳說他出生時，他的母親把他浸在冥河中，使他全身刀槍不入，堅不可摧。問題是，她是抓住他的腳後跟完成這個過程的，所以這部分就沒有浸到冥河水。在特洛伊戰爭中，敵人刺中了阿喀琉斯看似根本不重要的地方——連接小腿肌肉和腳跟處的肌腱，可是這位英雄卻倒下了。自從詩人荷馬讓阿喀琉斯名垂千古以來，他的跟腱的故事就用來比喻看似堅不可摧的鏈條中的薄弱環節。事實證明，跟腱並不需要斷裂，一點小小的炎症——跟腱炎——就會讓你倒下。

跟腱受損可能會發生得很快，就像我們的希臘英雄一樣；或者會經過時間的積累，這種情況對於跑步者來說比較常見。患者首先會有刺痛感或者燒灼感，接著是更劇烈的錐鑽般的疼痛感，在改變方向或者沿山坡往上跑時這種感覺尤甚。過一段時間，肌腱的膠原蛋白纖維可能會斷裂，從而導致災難性的後果——肌腱可能折斷或者破裂。這種感覺，你可能會想像得到，異乎尋常。

跟腱特別脆弱，因為那部分區域的血液供給非常微弱，而且通常容易受到感染。踝關節過度的內旋往往導致鞭打動作^{7 2}，後果往往是跟腱炎。別的原因包括鞋連續不斷地摩擦跟腱、不充分的熱身、質量或樣式比較差的鞋子、創傷和腳跟骨畸形。

治療跟腱炎可以用 RICE 療法，也可以嘗試用更穩定的鞋來控制腳步的運動。矯正器可以幫助你增強腳部、小腿和脛骨的柔韌性和力量在醫生面前不要不好意思抱怨；跟腱炎不治療的話症狀會一直持續下去。

脛骨應力綜合症

脛骨應力綜合症有時候被錯誤地認為是外脛夾。它通常是由於小腿外側的肌肉輕微撕裂造成的。這種損傷可能發生在下面 3 個地方：脛骨的前面，脛骨的後面，或者脛骨的側面（沿著腓骨）。關於這種傷病的原因已經有大量的解釋，肌肉緊張是其中之一，傳統的治療方法是動手術。今天，研究者把這種傷病歸咎於過度的內旋，或者是由於重複施加應力而造成骨頭過多的震動。腳踝部位柔韌性不足（比如由於舊傷）也

^{7 2} 體育運動中常見的技術動作，為掌握完成某一動作，常需兩臂或兩腿具有盡可能大的運動速度。如網球、排球、羽毛球等的扣球，游泳中的打水動作等。

可能是原因。

治療方法包括 RICE 療法、停止跑步一段時間（聽從自己的身體，停止一到兩周時間）、用矯正器、拉伸小腿上的肌肉以及增加小腿力量。跑步的時候儘量避免跨大步，確保你的鞋可以給你很好的支撐和緩衝。

應力性骨折

應力性骨折是指骨頭中存在很小的不徹底的斷裂或者裂紋，通常是由於重複的應力和衝擊造成的。當然骨頭會自我修復，但是如果你破壞它們的速度要大於它們再生的速度，症狀就會惡化。你可能全身各個部位都會患上應力性骨折，但是一般對於跑步者來說，通常是在脛骨和腳部。不僅小骨頭會比較受影響，髖關節也可能患上應力性骨折。

儘管重複的衝擊是造成應力性骨折的罪魁禍首，但是沒有給身體提供必要的構造骨頭的營養元素也會讓它容易發生。（參看第八章，給你的身體補充營養。）

應力性骨折通常不會在 X 光機上顯示出來，除非是正在良好的恢復過程中。醫生可以安排一個骨頭掃描程序來幫助診斷，但是物理的檢測通常就足夠了。應力性骨折的關鍵標誌是集中在某個特定區域的尖銳的疼痛。

治療方法包括 RICE 療法，在恢復好之前不要再做任何有傷害的活動。不推薦模套固定的治療方法，根據骨折的位置和嚴重程度可以採用別的固定方法，比如拐杖。應力性骨折如果沒有儘早治療的話可能會很嚴重；一發現這種傷病就去治療可以让你早一些回到跑步中。為了避免

應力性骨折，要避免在堅硬的地面上跑步，要確保你腳上穿了一雙合適的鞋。⁷³

延遲性肌肉酸痛

如果你嘗試了一項新的運動或者經過很長時間又重新開始一項運動，鍛煉後感覺僵硬和酸痛是正常的。“延遲性肌肉酸痛，或稱 DOMS，”吉姆·麥金太爾博士解釋說，“是由於不習慣的鍛煉量導致小血管微創傷而引起的。血管的創傷會引起體液滲出和聚集。”酸痛代表你訓練得太多太快了。你可以平緩地鍛煉直到酸痛和腫脹感減輕，拉伸、冷敷受影響的肌肉，抬高你的腿也會有幫助。

從傷病中回來跑步

並不是每個跑步者都會患上由跑步引起的傷病，如果你不幸受傷的話，你沒有必要在治癒前停止訓練。如果你的醫生沒有特別囑咐的話，你可以在受傷期間參加各種低衝擊的有氧活動來保持你已經習慣了的形體。這些活動包括劃船、游泳、泳池跑步、騎車、越野滑雪，甚至是行走。如果你能正確對待你的傷病，大多數會在 3~4 週恢復（應力性骨

⁷³ 林恩是前加拿大奧運會選手，1984 年洛杉磯奧運會 3000 米跑銅牌獲得者。在她多年的運動生涯中，曾經克服過髂脛束綜合症和大量的應力性骨折。在洛杉磯奧運會前，林恩又患上了應力性骨折，導致她不能跑步。

“在恢復的前期，我採用游泳、在山地上騎車等交叉方式來訓練。因為這些運動可以讓我保持有氧運動的能力，同時還可以鍛煉跑步要用到的不同的肌肉群。當有人建議我嘗試在水中跑步後，我也欣然接受了。”

由於林恩目標鎖定在奧運會，所以她制訂了新的訓練方案。幾周後，她練就了一個舒適並且有效的技術。林恩在回到陸地上跑步之前，在水中訓練了 8 週。從泳池出來 8 週後，她在 3000 米比賽中跑出了個人的最好成績，創造了新的加拿大記錄。林恩把她的復原歸功於在水中跑步。

折時間要長一些)，然後你就可以回到正常的訓練計畫中了。

但是不要太急於開始跑步，你應該逐步恢復。如果你是在這項跑步行走計畫的中途由於傷病而停止下來的，你應該考慮從頭再開始。從頭再來聽上去不那麼有趣，但是那些頂尖的運動員在從傷病中恢復的過程中也常常使用一個類似 13 週跑步行走訓練的計畫。一個總的原則是每週的活動強度增加不要超過 10%（時間或者距離）。聽取醫生的建議，在繼續你的跑步計畫之前記住下面的一些忠告：

- 確保你在活動時受傷的區域沒有疼痛感。

- 檢查你身體受傷的那一邊和沒有受傷的一邊是等效的——通過力量、耐力、協調性和移動的速度來衡量，或者至少它應該和受傷前表現得同樣好。

- 確保你在心理上準備好了回來跑步，對你不會再受傷要有自信。

記住這章討論的只限於跑步者易患的那些傷病。還有一些別的傷病。注意留心傷病，要從專業的運動醫學醫生那裡尋求建議。塑造體形是一件好事情；但是為了這個目標而讓身體受傷就不是了。

受傷的心理影響

到目前為止，我們的注意力側重於從傷病中康復的身體要素。直到最近，很多運動醫學方面的焦點也都放在如何讓運動員從身體上做好準備來重新跑步上。但是，阻止你回到跑步中的可能是高度情緒化的傷害，它可以破壞你的心理健康。越來越多的醫生意識到從心理的角度來幫助跑步者和一般的鍛煉者從受傷中恢復的重要性。如果沒有正確認知和對

待受傷的情緒，他們只是解決了問題的一部分。^{7 4}

一個人對受傷的反應和後來的應對方式是隨個體變化的。按照運動心理學家大衛·考克斯博士所說，任何一個經常跑步或者鍛煉的人在受傷後，當他們不能表現出最好的狀態時，都會經歷相當長的調整期。許多心理學家都認為這個調整期有 5 個階段：拒絕和自我隔離、憤怒、期待、絕望、接受。考克斯博士說：“這個模型對於預測受傷後的情緒反應非常有用。”

受傷時仍保持活力

受傷時仍保持活力對於跑步者來說是非常重要的，關於這個觀點有各種原因可以來解釋，其中有一些已經被證明是對的。一種保持活力的方式是交叉訓練——保持力量和有氧健身的非常棒的一種方式。交叉訓練也可以幫助患者同受傷後常見的情緒低落作鬥爭。

對於任何一個被迫停止跑步的人，或者一個和處於這種情況的人生活在一起的人來說，受傷缺陣充滿了無奈。但是不一定非要這樣子。受傷後的恢復階段也可以看作嘗試另外一種運動的機會，可以增強你在過去一直忽略的身體部位的力量。如果在受傷中做交叉訓練，那麼很可能你會更耐心地採用漸進的方法來回到跑步這項運動。如果你擔心健康或者肥胖問題而急於再開始跑步，常常會導致再受傷。

^{7 4} 提示：

- 和熱心的幫助者建立積極的關係。
- 自學關於自己的傷病的一些知識以及恢復的課程。
- 制訂一個恢復的計畫。
- 學會一些有幫助的心理技巧，比如設定目標、放鬆、積極的自我交談和想像。
- 為自己恢復過程中可能遇到的挫折和沒能預想到的進展做好準備。

泳池跑步

除了游泳、騎車和行走之外，為什麼不嘗試泳池跑步呢？它看上去可能不是最讓人興奮的運動，但是在泳池中跑步對於在受傷恢復期的人來說是一種保持健康的非常棒的方式。它也是一種安全有效的方式，使用這種鍛煉方式你就可以在計畫中額外增加跑步的訓練，而且能夠避免由於跑步時間和強度的增加而造成的過度損傷。

關於在水中跑步的提示：

在泳池中跑步非常關鍵的一點是要發展採用的跑步技巧——手臂和腿部快速劃水以讓你保持漂浮，同時從泳池的一端移動到另一端。不是以賽跑的速度跑道另一頭，也不是以行走的速度。當你在提升自己的技巧時：

- 要嘗試反映你跑步時候的狀態。
- 避免讓腿做自行車運動——股四頭肌要向前延伸而不是向上，腿筋要能夠感覺到水向後有力的拖拽作用。
- 保持直立的姿勢，要避免向前傾斜太多。
- 保持頭部舒服地待在水面以上。
- 避免狗刨動作，保持肩膀放鬆，把手臂向前伸直然後再往後劃入水中。
- 用指尖劃破水面，然後用手肘往後劃。強有力的手臂動作是非常有用的。

- 注意保持手肘靠近身體（為了避免橫向運動）。

經歷重大的醫療問題後回到跑步中

如果你在經歷過重大的醫療問題比如心臟病發作、髖關節置換手術或者癌症後，想再回到跑步中，關鍵是要聽從醫生的指導。即使你在生病之前已經是一個定期的鍛煉者，聽從醫生的建議仍然是非常重要的。

下面是一些人常問的關於跑步的問題，他們想知道是不是可以回到跑步中，以及如何才能回來，這些問題的答案來自運動醫學專家傑克·湯頓博士。

- 問：我受傷後能再回到跑步中嗎？

答：對於一些正在從重大的醫療問題中恢復的人，比如做過髖關節置換手術，或者不斷被膝蓋疼痛困擾的人來說，跑步或許不是他們受傷後再從事的最好的運動。相反，行走、游泳或者騎車是更好的選擇。

- 問：我一直有膝蓋疼痛的問題，即使我穿了合適的鞋。我還曾經用矯正器來矯正我的跑步姿勢，但是都無濟於事。我能夠再開始一段訓練計畫嗎，還是說我應該嘗試別的運動？

答：在放棄跑步之前，嘗試用下蹲來增強你的股四頭肌力量，然後再逐步執行不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的跑步行走計畫。

- 問：我最近做了髖關節置換手術，我還能夠再回到正常的跑步計畫中嗎？

答：不能，只要你希望你的髖關節還能用很長一段時間，就不要再

跑步。對你來說重要的是嘗試別的運動，比如騎車或者游泳。

· 問：我患有關節炎，我還能跑步嗎？

答：這取決於關節炎的嚴重程度。如果你的關節炎發生在髖關節、膝蓋或踝關節，可以先改善你的力量，然後騎車、游泳，在炎症控制住後，再嘗試不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的跑步行走計畫。

小結

一、要按自己的計畫來訓練：不要跳過訓練計畫，特別是在計畫剛開始的幾週。

二、聽從你的身體：如果你感覺到疼痛，那麼把訓練計畫往回調，並且尋求醫生的建議。

三、及時治療你的傷病：用 RICE 療法，如果傷病看起來很嚴重或者疼痛持續的話要尋求醫生的建議。

四、當你受傷或者生病後要調整訓練計畫。不要在受傷或者生病期間一直跑步，但在受傷期間仍要保持活力，你可以做交叉訓練如游泳、泳池跑步或者騎車，這些運動可以化解腿部的應力，幫助你保持健身。

五、儘量不要穿不好的鞋，避免在硬的或者崎嶇不平的路面上跑步，避免錯誤的訓練方法，這些都是造成比較常見的傷病的常見因素。

X 為 10 公里賽事做準備

你已經把健身提高到了一個新的水平，已經成為專心致志的跑步者了，現在該開始計畫參加你的第一個 10 公里跑步賽事了。參加賽跑比賽是一次令人興奮和振奮的經歷。成千上萬和你一樣在馬路、小路和跑道上訓練的人現在要向完成 10 公里跑步的目標努力了。

最重要的“要做”的事情是按計畫安排好你的訓練，讓 13 週跑步行走計畫的結尾剛好和比賽日期一致。把你的比賽日作為 13 週計畫的最後一個訓練日。然後往回推算哪一天開始訓練。

布魯斯·安格斯，35 歲，自稱“專業的業餘”跑步者，在過去 20 年已經參加了不少賽事。經歷過多年的嘗試和錯誤，曾經獲得過好成績，也有很差勁的時候，他已經學會了很多關於為比賽做準備的知識。“你要做的第一件事是確認你在比賽前完成了所有的訓練。”他笑著說。（不要笑，你會驚詫於有多少人在比賽前三心二意的——或者甚至只是積極地做了一兩週訓練，就出發去比賽了。）

在比賽前，安格斯像一個賽車手一樣，喜歡瞭解賽道情況，感覺一下賽道的環境。“我喜歡比賽前在賽道上駕車、騎自行車甚至跑步。路線熟悉完後，會對賽道的地形有很清楚的認識，而且可以通過想像跑完它。還可以瞭解賽道是什麼路面，是草地、沙礫還是柏油路。賽道的種類和距離會決定你比賽時應該穿什麼跑鞋。”⁷⁵

不管你參加比賽的動機是什麼，幾分鐘的規劃可以让你以完全不同

⁷⁵ 你沒有必要在任何時候都以競爭的姿態去參加比賽。你會發現很多人參加比賽不是為了和別人競爭。他們出現在賽場上是因為比賽很有意思而且能夠社交，這樣的比賽可以激勵他們堅持跑步。

的感受去享受跑步的過程。

比賽前

在開始你的 13 週跑步訓練計畫之前，找出你要為之做賽前訓練的比賽，確認那天你可以參加。通常你可以在本地的跑步商店、社區中心和健身俱樂部以及網上找到申請參加比賽的方法。儘早報名的一個附加好處是報名費用通常比比賽前幾天明顯低很多，一些大型的賽事在比賽當天是不可以報名的。⁷⁶

在比賽前一週，你的注意力應該放在為比賽那天作好心理和身體的準備上面。在你比賽前最後一週的訓練中，應該留出几天時間來休息。在這個階段進行更多的鍛煉是不會讓你變得更強壯的。最後一週嘗試睡幾個好覺。比賽前夜的緊張通常會讓你整個夜晚都休息不好。如果在這週你能夠提前幾天睡幾個好覺的話，這個問題就很容易解決了。

在訓練期間，特別是最後一週，要吃好。日常飲食要比賽前餐重要得多，所以賽前幾週選擇正確的飲食會對你有所幫助。賽前餐不能為你的營養提供什麼補償作用，這頓飲食的能量不會及時輸送到肌肉中以幫助你比賽時好好表現（除非是持續 3 小時或更長時間的持久比賽。）但是保持身體水分是另外一回事，在比賽前的一兩天內要避免喝酒精飲料，如果你喝酒了，要確保同時喝了大量的水。賽前保持充足的水分對

⁷⁶ 塞巴斯蒂安已經參加了 10 年的 10 公里賽事。這位精力充沛的 25 歲運動治療師非常重視賽前準備程序。“比賽那天我起得很早。喝一杯奶昔，讀報紙上的體育版來放鬆自己。在我第一次參加跑步比賽的那天早上，我非常緊張和焦慮。我綁足了勁走到起跑線，當哨子吹響後，沖過起跑線，但是幾公里後就放棄了，”他說，“現在我敢保證比賽那天會感覺很輕鬆了。早上我會過‘自己的時間’。”

你的身體來說非常重要。

熟悉比賽路線可以讓你在心理上作更好的準備。在地圖上檢查一下跑步路線，更好的方式是，在比賽前花一些時間走一下路線，可以開車或者騎自行車。不要在賽前嘗試走完或跑完整個路線，要為正式比賽節省能量。

最後要注意的是，賽前幾天去取比賽包。比賽包裏面有你的比賽號碼、計時芯片（如果比賽用這種自動計時系統的話）以及比賽贊助商提供的一些好東西。取比賽包並且感受一下比賽的氣氛是讓你興奮起來的極好方式。

賽前檢查列表：

- 休息，特別是比賽前 72 小時之內。⁷⁷
- 在日程中規劃好健康的飲食，保持足夠的水分。
- 去取自己的比賽包。
- 看一下比賽路線（或者比賽前一天開車跑一遍實際的比賽路線），瞭解衛生間、醫療室和補水站在哪兒。

⁷⁷ 如果比賽前的晚上你沒有睡好，不要為此擔心。更重要的是比賽前兩天晚上睡好覺。

比賽前一天

比賽前一天盡可能多休息以保證不會消耗很多能量。提前做個計畫可以減少比賽當天的焦慮感。

看天氣預報來計畫你穿什麼衣服，注意不要穿太多。列好穿什麼衣服和鞋子。最開始的時候為了保持暖和，可以穿一件舊的運動衫，這樣你開跑以後可以扔掉它。要確認你的跑鞋合腳。你可能犯的最大的錯誤是在比賽當天穿一雙新的跑鞋。

除了安排好你的衣服和鞋子，還有一個很好的主意是帶上一個裝有一些重要物品（比如更換的衣服、襪子、一雙舒適的鞋、一條毛巾、一個水瓶、防曬霜和清淡的小吃）的包裹，以及其他你認為比賽後會直接使用的東西。調查一下是不是需要做裝備檢查，如果是的話，把這些東西都裝在一個容易辨認的包裹面。你或許也想帶上一些衛生紙，因為賽前上廁所發現紙架空了這種事情通常都會發生。^{7 8}

把你的比賽號碼別在跑步 T 恤上面。如果你有哮喘、過敏症、糖尿病、高血壓、心血管疾病或者別的健康問題，最好在你的號碼背後寫下你簡單的醫療史，並列下你通常吃的那些藥。這是比賽中發生緊急情況時醫務人員檢查的第一個地方。如果你參加的賽事用計時芯片的話，把它用比賽方式提供的拉鏈系在你的鞋上面。確認它安全系好了，而且不

^{7 8} 作為跑步賽事的組織者之一，阮姬喜歡在別人到達比賽路線之前到那兒。“賽道上有一種我能真正享受的安靜祥和，”她說，“一旦人們開始到來，氣氛也開始變了。”她對跑步者主要的建議是：“瞭解路線，比賽前一天，按地圖上的路線過一遍——開車，不要跑。同樣，也要瞭解洗手間和補水站在哪兒，這樣在比賽中途你才不會恐慌。”

阮姬已經組織了遍佈不列顛哥倫比亞省的各種天氣條件下的賽事。她建議參與者分層穿衣服，因為天氣可能會有戲劇性的變化。“有時候在上天氣非常潮濕，但是可能比賽開始 30 分鐘後太陽出來了，外面又熱了起來。分層穿衣服是保持跑步過程中身體不過熱的一種極佳的方法。”

會在周圍拍打。

一旦你安排好自己要穿什麼樣的衣服，就要計畫好在哪兒和你的家人以及朋友見面。在大型的賽事中，一般有好幾千的參加者，終點處可能非常擁擠。選擇一個在你完成比賽後每個人都能找到你的碰頭地方。

最後，決定一下賽前你要吃什麼東西。大多數跑步者往往選擇那些他們熟悉的而且愛吃的食物。賽前一天，麵食是非常棒的晚餐，因為它富含碳水化合物，而且很容易消化。你也應該考慮一下比賽當天你的第一餐是什麼。時間非常重要。如果你能夠在跑步 2~3 個小時之前吃東西的話，你可以計畫吃少量的富含碳水化合物的食物，它們是低脂肪食物，有少量的可以持續供能的蛋白質。一些可能的選擇如下：

- 低脂酸奶配低脂燕麥和葡萄乾
- 一個全麥百吉餅配花生醬和蜂蜜
- 現成的冷穀類食品，低脂牛奶或豆漿
- 含 1%牛奶的燕麥粥和一片水果

如果你賽前只有一個小時左右，那就可以吃一頓流食，比如酸奶和水果冰沙或代餐飲料。也可以選擇運動能量棒，但是確認要選擇至少包含 30 克碳水化合物和不超過 8 克蛋白質的能量棒。

前一天的檢查列表

- 準備一個包來裝你的比賽服以及更換的衣服。
- 在你的比賽號碼背後寫上醫療史、過敏史以及治療藥物，然後把

號碼別在你的 T 恤上面。如果你參加的賽事使用計時芯片，把它系在鞋上面。

- 在比賽前一天的晚上吃富含碳水化合物的食物，比如麵食。比賽前再吃少量的高碳水化合物食品。

- 如果你想保持足夠的水分，在比賽前一天要多量多次喝水。

- 仔細檢查比賽的開始時間和地點，最後再在地圖上看一眼比賽路線。

- 選擇一個比賽後與家人和朋友碰頭的地方。^{7 9}

比賽前一天晚上按照下面的項目打好包裹：

- 跑鞋（多帶些鞋帶），計時芯片（如果提供的話）

- 跑步服，將號碼用安全別針別在上面

- 毛巾和衛生紙

- 防曬霜

- 水瓶

- 比賽信息

- 現金

^{7 9} 提示：定好鬧鐘，要仔細檢查。如果你待在旅館的話，可以要求叫醒服務，這樣會安全一些。

比賽當天

在這個大日子裏，你可能會感覺興奮和緊張。要記住比賽開始的時刻，至少在比賽開始前 1 小時到達現場。留足夠的停車時間，參觀一下休息室（可能會非常擁擠），然後到起跑線。

比賽开始前大概 20 分鐘做適當的熱身。即使你想為比賽保存更多的體力，跳過熱身也是不可取的。為了讓你的心率提高，要到處活動一下或者慢跑直到“鳴槍”。當你在等待的時候，確保在比賽開始前 10~15 分鐘喝 1~2 杯水。也可以輕鬆地喝些咖啡。不吃東西或者不喝水會讓你的肚子不舒服。

在大多數賽事中，參與者會根據他們預計的速度來排好隊，當然要在前面留夠空間，因為那個地方一般是為跑步精英準備的。要記住你的目標是完成比賽，不應該在比賽最開始的時候就衝刺一般地往前跑，這樣對你來說太快了。有些比賽還有步行者隊，他們出發的時間是按照你們預定的完成時間而決定的；看看是否有人帶有步行者隊的標誌，如果有，而且你有自己的目標完成時間的話，跑在他們的周圍，而不是中間。

如果天氣不太好，儘量保持溫暖和乾燥。如果你在等待起跑的過程中感覺到了寒意，那就再穿一件你帶來的準備用完後丟棄的 T 恤或者運動衫，一直穿到跑步開始前。許多比賽組織者會收集這些丟棄的衣服，清洗然後把它們捐贈給當地的慈善機構。另一個辦法是按照你的頭和手臂位置把垃圾袋撕出洞，然後套在身上。

發令槍響之後

開始的時候要有耐心，因為穿過起跑線可能要花一點時間。如果你注重精確的時間，可以用自己的運動手錶。如果比賽用計時芯片，你的芯片會在穿過起跑線的時候激活，然後直到穿過終點線都會記錄時間。這個“芯片”精確記錄了你跑完全程所花費的時間。⁸⁰

開始的跑步步伐要能夠保持到完成 10 公里路程。最開始幾公里這樣的步伐應該讓你感覺相對來說比較輕鬆。如果跑得太快，那麼比賽過程中的大多數時間你會很慘，會有完不成比賽的風險，所以要確保不要比平常跑得快，因為你會不自覺地嘗試跟上別人。一旦你融入了自己的步伐中，就開始享受跑步的氛圍和周圍的景色吧。還要保持禮貌，不要急停和突然改變方向，以一種安全可預測的方式跑步。比賽時會有很多別的跑步者，要給他們留有改變跑道的空間。如果你嘗試超過某人，要確認超之前和準備超過的人前後只有兩大步的距離。如果你跑得比你所在隊伍的其餘人慢，嘗試稍微靠跑道右邊一些，這樣可以給快一些的跑步者在你周圍留出一條小道。最後，要按照路線來跑，略過你必須經過的角落以縮短距離是欺騙行為。要為自己能夠完成整條路線而自豪。⁸¹

不要忘記在路線上的幫助站喝水。比賽過程中每 15~20 分鐘要喝 1/3~1/2 杯水。不要把水杯扔在跑道上，因為別的跑步者可能會踩著它。要扔在主辦方提供的箱子裏面，或者至少，把杯子擲到路邊。

⁸⁰ 提示：10 公里比賽過程中身體水分的流失（汗水）會隨個體不同而不同。但是，環境因素比如炎熱和雨水對於出汗的速度影響非常大。

⁸¹ 提示：如果你在比賽的最後一部分時間還有體力的話，追上並超過你前面的跑步者。這是一個很讓人愉快的心理遊戲，可以激發你一直跑到終點。

比賽之後

你可能筋疲力竭，想停下來好好體會一下到達終點線的滋味，但是你需要繼續往前移動。在終點有很多跑步者彙集在那兒。那裡可能變成一個滯留點。不要插隊，特別實在沒有用計時芯片的情況下，因為你到比賽終點線的順序會影響整體的成績。聆聽比賽官員發出的號令，跟著人流往前走。

一旦你穿過了終點線，花點時間讓身體正確地放鬆下來。在完成比賽後保持肌肉活動 10~15 分鐘，在身體還溫暖的情況下，做一下拉伸活動。這些應該是溫和活動——放鬆你的小腿、股四頭肌、脛繩肌和臀肌。

當你做拉伸活動的時候，在終點區喝一些水或者吃點點心。百吉餅、香蕉和能量棒都是很好的選擇。補充一下你在比賽過程中消耗的液體和能量，要確保把你的香蕉皮扔進比賽組織者提供的箱子裏面。

最重要的是，慶祝你的成績。一旦比賽結束了，就找時間祝賀自己，並和朋友與家人一起慶祝。自豪地穿著你的比賽 T 恤；你會詫異於你和那些完成比賽的陌生人之間的談話會激起這麼多的火花。一旦塵埃落定，再選擇一個 10 公里比賽參加，然後重新開始所有的計畫。享受前方的路吧！

比賽日的檢查列表

- 比賽前 3 個小時，開始補充水分，吃少量的含高碳水化合物、低脂肪和少量蛋白質的食物。
- 在比賽前 20 分鐘開始熱身。
- 為了對付寒冷天氣，穿塑料袋或者舊衣服來保暖。
- 保持自己的步伐。
- 放鬆，玩得開心。

小結

一、在你開始 13 週跑步行走計畫之前，選擇一個 10 公里賽事參加，這樣可以每個星期都注意到自己的目標，並在比賽前完成自己的訓練。

二、比賽前的一週內，要充分休息，吃合適的食物，保持水分，並研究比賽路線，你所做的這些都會幫助你在比賽那天走向成功。

三、提前計畫安排好穿什麼衣服，怎樣到達比賽場地，比賽後做什麼來放鬆自己以及慶祝。

四、比賽過程中，保持自己的步伐，確認在每個幫助站停下來補充水份。

五、慶祝自己的成績，然後開始思考下一個跑步目標。

XI 接下來做什麼？

當你完成 13 週跑步行走計畫後，可能會認為自己和以前不一樣了。你把自己帶到一個新的健身水平，也很可能對自己也非常有信心起來。你會確信，如果期望某個東西，經過努力就會得到。如果和別人一起訓練，毫無疑問你會交一些過去的生活圈子裏面見不到的新朋友。但是如果整個訓練計畫結束了，你可能會問自己：“現在做什麼呢？”

從生理的角度來講，成功地完成了這項計畫給你帶來了好消息同時也帶來了壞消息。好消息是你在過去的 13 週耐心發展起來的健康的心血管水平是很容易保持的。所有你必須做的事情是繼續以前所做的——1 週 3 次有氧鍛煉，每次 30~40 分鐘。你沒有必要一直強迫自己了。但是，如果你想繼續改善健身水平的話，就要準備繼續挑戰了。一個方法是執行 13 週快跑計畫（見附錄 C）。你會注意到它提供了進一步的挑戰，包括山地重複跑迅雷和間歇訓練。但是要記住：在完成這項 13 週跑步行走計畫之前不要開始快跑訓練，除非當你經常跑步時，否則你會有受傷的風險。

壞消息是，如果你把完成這項 13 週跑步行走計畫當成終點的話，你辛辛苦苦獲得的健身水平會慢慢降低，就像水滲進了沙子一樣。過上 1 個月，它會大大降低。你會發現辛辛苦苦積累起來的老本在很短的時間內就吃光了，這真是不公平，但是事實就是這樣。你的身體會回到開始這個計畫之前的狀態。

一些人並不介意。他們施行這個計畫可能只是想看看能不能做下

去，或者是因為朋友之間的挑戰。有時候這些人放棄了健身，再也沒有回來過。這只是個人的選擇——儘管不是一個健康的選擇。

另外一些人發現他們完成了訓練計畫後，再沒有計畫可以遵循了，他們的動力也溜到九霄雲外了。這倒不是個人的選擇：他們只是因為沒有腳本或計畫而迷失了自己。在意識到這點之前，他們的身材又走樣了。

如果這樣的事情發生在你身上，或者發生了某些事情——比如家庭成員生病或者工作上發生危機——阻止你保持目前的健身水平，你總是可以從頭再來的。現實不會像聽上去的那樣糟糕。你可以乾脆回到最開始，從頭開始 13 週計畫，你會重新回到巔峰水平的。這種情況不是個例。很多在完成訓練計畫後又喪失了健康的人，每次在趕汽車的時候都會像一列舊蒸汽火車一樣氣喘吁吁的，他們對此非常不高興，於是好幾個月後又回到了這項訓練中。重新開始要比退出好幾百倍。

但是，在執行這個訓練計畫的同時，大多數人會發現自己實際上很享受新的健身水平，於是想做一些必要的事情來保持它。訓練計畫結束一些天後再重新開始根本不會對健身水平造成負面影響。相反，實際上，身體可能會非常感謝能夠有恢復的機會，特別是如果你的訓練是為比賽而準備的，而且達到過 10 公里的頂峰。在比賽後的一週或者訓練計畫結束後，你該開始想想怎麼樣繼續下去，怎樣進入正常的健身保持程序。

要想保持在巔峰水平有好幾種辦法。你可以簡單地繼續目前的時間安排。每週 3 次 30~40 分鐘的訓練課，這種方法相對來說會比較容易，因為身體已經對這種安排輕車熟路了。如果你發現更長的訓練課太費力或者太費時間，那麼你可以在非週末的時候進行半個小時的訓練，但是週末找時間至少做一次 45~60 分鐘的訓練。你可以調整訓練的時間來配

合日程安排；只需要記住保持健身水平的關鍵是頻率和強度——就是說多次少量的鍛煉要比只有一次更容易保持健身；即使只有 20 分鐘的鍛煉也比沒有鍛煉要強。或者你可以每天做那種 10~15 分鐘的“噴射式”訓練。如果你不喜歡跑步，快步行走也可以讓瞬時心率加快，幫助你保持一個健康的健身水平。^{8 2}

如果你發現自己沒有動力了，那就報名參加你所在社區的跑步和行走比賽。現在，到處都有跑步者，他們大多數人喜歡聚在一起。他們參加比賽的部分原因是衡量自己的進展，部分原因是社交，你本地的跑鞋店或者社區中心會有這樣的賽事的日程安排。同樣，行走俱樂部比比皆是，他們的活動通常會在本地的報紙上列出。

如果你完成了訓練計畫，發現跑步並不是自己的菜，不要絕望。跑步不是每個人的菜，這可能是一件好事情，因為如果每個人都跑步的話，一些跑步路線可能就會太擁擠了。但是，不喜歡跑步不意味著退回到沙發上，不受一切控制。我們在第七章討論過，有各種各樣別的可以讓人愉快的有氧鍛煉活動。騎車、游泳、越野滑雪和長距離徒步都是非常出色的可以用來代替跑步的運動，同樣還有直排輪滑、皮劃艇、團體健身操課，甚至只花些時間在你健身房裏爬樓梯也好。

重要的是要找到一種你喜歡的有氧活動。你越喜歡它，就越能夠找到時間去做。此外，即使你需要堅持進行健身計畫中的一些有氧活動，你可能也會喜歡嘗試一些無氧的急停急啟的體育運動。如果你喜歡這些運動的話，可以嘗試足球、壁球、壘球、排球、網球、籃球、曲棍球或者羽毛球。這樣的一些運動看上去好像需要人長時間站立，但是要記住，

^{8 2} 斯坦福大學的研究人員在 1977 年的一項研究表明，那些參加鍛煉、保持健康體重和不吸煙的人，在 75 歲之前喪失活動能力的概率是沒有這些習慣的人的一半。

一旦你想做好的話就要耗費大量的力氣了。羽毛球可能是休閒運動，但是你也可以汗流浹背地訓練——這取決於你。重要的是你要通過做一些喜歡的運動來保持健康。

接觸任何體育運動時，要記住 3 個鍛煉的原則——適度、一致和休息——不要期望自己會成為一個專業的運動員。每種運動需要不同的技巧，你需要一段時間來學會它們。每次參加一項新的活動時，你都會發現有很多的障礙需要去克服。同樣你總是會到達能力的瓶頸，而只有耐心和練習才能讓你越過它。如果你覺得繼續下去比較困難的話，那就去上課，或者從更有經驗的參與者那裡尋求幫助：每種運動都會有一些具有奉獻精神的愛好者，他們很樂意幫助新人找到進步的方法。

除了參加有氧的和無氧的運動，做一些力量訓練也是不錯的主意，比如舉重或循環訓練。如果想增強自己的力量，突破一些障礙的話，可以嘗試攀岩。

不管你選擇了哪種活動，關鍵是要作好正確的準備，包括熱身和運動後的放鬆，吃有營養的食物、準備合適的衣服和裝備、警惕潛在的受傷等。換句話說，你從本書中學到的基本知識和你可能參加的所有活動都是相關的。⁸³

決定下一個挑戰

不管你是想保持目前的健身水平、讓鍛煉項目多樣化還是想提高 10 公里賽事的成績，要記住你已經是一位健身成功者了。到目前為止，你

⁸³ 在過去的 17 年間，超過 75000 名參加這項跑步行走計畫的人成功完成了 10 公里的跑步賽事。

已經明白了樹立一個目標和建立起達到目標的清晰計畫是成功的關鍵因素。

許多人已經在頭腦中有了下一個健身目標，但是對於那些還沒有的人來說，可以考慮一下下面的問題，以幫助你們樹立下一個運動里程碑：

- 你施行正常的跑步計畫有多久了？
- 你花費多長時間來制定自己的鍛煉計畫？
- 在執行這個 13 週跑步行走計畫的過程中你受過傷嗎？
- 你享受你的訓練計畫，想繼續或者增加跑步的距離和強度嗎？
- 你為接受下一個挑戰做好心理和身體上的準備了嗎？
- 你對跑步厭煩了嗎？你需要嘗試另外一種體育活動嗎？

訓練跑得快一些

如果你保持正常的跑步訓練至少 1 年了，好幾週來都沒有受過傷，並且想增加訓練強度，那麼就可以接受新的跑得更快的挑戰了。縮短完成 10 公里賽事的時間這個目標是讓人興奮的，這和僅僅完成 10 公里比賽這個單一的目標有很大不同。達到縮短比賽時間的目標的關鍵是一個多樣化的、組織得很好的訓練計畫。⁸⁴

採用各種訓練技術不僅可以提高健身水平，而且會幫助你保持動力。交叉訓練、速度跑、山地跑和法特雷克訓練（fartlek training）是 4 種常用的訓練方法，成功的跑步者們用這些方法來提升力量改善速度。如果你是一個跑步初學者，可以嘗試在跑步計畫開始 6~8 週期間每週融入一次速度訓練。如果你已經每週跑 3 次步了，把其中的一次換成速度訓練。

一旦你經過 8 週的時間連續完成了大概 8 次速度訓練，而且沒有受傷，你可能會想在每週的訓練中加入第二輪的速度訓練課。第二輪訓練課，或者也叫速度訓練，應該和第一輪有所不同。舉例說，如果你第一輪 8 週的速度訓練包括每週一次的山地訓練，那麼下一輪的訓練課應該融入法特雷克訓練或者間歇訓練。

和你的 13 週跑步行走計畫一樣，一致性對於改善速度來說是必要

⁸⁴ 經過 3 年的跑步，麗莎的身材從來沒有像現在這樣好，但是她也收到了別的運動的誘惑。“我的男朋友是一個攀登者，他把我帶到了這座山面前，”她說，“沒有什麼壓力，我只想跟上他和他的朋友們。當我到達最後的 3 米時，我膽怯了。在我男朋友的幫助下，我下到一個岩石平臺，然後等待恐慌消退。我只是到達了靠近頂部的地方，他告訴我這沒有那麼重要，但是我知道我一定得在嘗試一次。”

“第二次對我來說容易多了，一部分原因是我知道自己所期望的是什麼。我爬了上去，把手放在最高點，然後又爬了下來。我想這是我做過的最艱難的一件事。”她仍然喜歡跑步，但是如她所感嘆的那樣，她也被攀登所吸引。“還有好多山峰要爬呢。”

的。即使是注意力最集中的那些人，他們的意志力也肯定會隨時間的流逝而消退，所以找一個有相似目標的訓練夥伴是一個改善動力並繼續留在跑道上的好辦法。即使健身水平不一樣，速度訓練也很容易調整，可以容納差異巨大的所有訓練成員。通過做一些更短的速度間歇訓練、在休息時重新分組，群組可以提供給每個人需要的支持和動力來完成必須的訓練。^{8 5}

山地訓練

沿著山坡往上跑可以提升肌肉和心血管的持久力，並且可以很好地過渡到速度訓練。山地可以在更高級的訓練中增加挑戰性。山地訓練很適合那些有不同速度和耐力的群體跑步者。記住，你需要把每次的山地訓練部分當作一次單獨的訓練，在恢復過來之前不要重複。

沿著山坡往上跑時，注意保持平衡，縮小步幅，把膝蓋抬得稍微高一點，手臂保持擺動。不知不覺地，你會到達下山的那邊。這時盡可能用重力，步子邁大一些，保持屁股在腳的正上方。

在計畫山地訓練課時，選擇一個至少 100 米長而且不太陡的山坡。你需要一個上升平緩而不是陡峭的山坡，這樣才可以往上跑。上下坡的次數可以根據時間和距離來確定；這完全取決於你。舉例來說，艱難地跑上一個 45 度角的山坡，停下來和訓練夥伴重新分組，然後跑下山到容易落腳的出發的地方，這樣能讓你們的呼吸平緩下來。重複 5~7 次，這取決於你們的健身水平。強調一個詞“謹慎”：如果你到達山底時呼

^{8 5} 根據 1997 年猶他大學護理調查結果，在回應他們調查的癌症存活者中，90%的人說訓練讓他們感覺更放鬆和神清氣爽，94%的人說訓練可以讓他們對自己的整體健康感覺更好。

吸還沒有緩和過來，你就太強迫自己了。當然這也是一個評估你訓練強度大小的很好的方法。你可能會強迫自己提高訓練強度，但是你可能更想以後某天還能再跑步。大概 8 週後，可以慢慢增加重複的次數。

不管以哪種速度訓練，你都要確保用簡單的動作做 10 分鐘的熱身活動。完成速度訓練後，最好再用簡單的动作做 10 分鐘的放鬆活動。通過速度訓練之前和之後的簡單的活動，你可以把自己的身體熱起來並放鬆肌肉。

如果你周圍沒有任何山坡，應該會有一些可替代的訓練方法來增強力量和耐力。下面是一些建議：

- 跑步機鍛煉，你可以把機器傾斜 7% 的角度，這是模擬山地跑步的很好的方式。在跑步機上你也可以做鍛煉前的熱身或者手動調整速度，這樣你可以按照前面的概述來模擬路面的訓練。

- 自行車和踏步機間歇訓練是非常棒的訓練方式。做 10 分鐘熱身活動，增加強度再鍛煉 4~5 分鐘，然後恢復。幾次訓練課後，嘗試增加一次這樣的訓練。

- 在你家附近的棒球場做露天階梯訓練是一種有挑戰性的有趣的增強腿部力量的方式。熱身，然後用比較難的步伐跑到臺階上，然後再走下來——可以是一組訓練。隨著力量的改善，慢慢增加訓練組。記住，如果你在臺階的底部喘不過氣來的話，那麼就太勉強自己了。

間歇訓練

這種訓練是兩種活動的組合，即比正常步伐快的跑步活動和恢復階

段的行走活動，目的是增強系統輸送氧氣的能力並改善肌肉耐力。以稍微快點的速度跑一小段時間，接著是恢復時間，可以行走或者慢跑。可以通過時間和距離來測量間歇；這取決於你。

記住在開始每節訓練課之前做 10 分鐘熱身，在訓練課之後再做 10 分鐘放鬆活動，之後再做一些拉伸活動。熱身和輕鬆的跑步活動要在感覺很慢的速度下進行，這樣可以讓肌肉為速度訓練做好準備，並從強度大的速度訓練中恢復過來。

如果速度訓練對你來說還比較陌生，可以按照你的目標比賽速度來開始，跑 2 分鐘，再接著做 2 分鐘輕鬆的活動。這兩分鐘輕鬆的活動是你的恢復時間，可以行走或者慢跑。兩分鐘大強度跑步和兩分鐘輕鬆跑步或行走是一個訓練組。在前三週每週做 3 組訓練，然後再逐步增加到 4 組和 5 組。對於那些跑步初學者或者對速度訓練還陌生的人來說，在速度訓練的前 6~8 個月不要嘗試每週超過 5 組這樣的訓練。

每次訓練的距離和時間由你來決定。一些跑步者可以幾個月堅持同樣的訓練內容，而另外一些卻會覺得這樣很無聊。通常比較好的辦法是改變訓練內容來讓你保持興趣和動力。還有一些針對初學者的間歇訓練，包括：

- 5 分鐘的大強度訓練加上 2.5 分鐘的輕鬆活動。重複 3 次，逐步增加到 5 組，或者

- 重複做 3 組 1000 米跑，休息時間大概是加速時間的一半。

記住，休息的目的是為了讓你從大強度的訓練中恢復過來，這樣呼吸幾乎可以恢復正常。如果在間歇期間呼吸不能恢復的話，你就太勉強自己了。同樣，你的感覺也會隨著每次訓練而變化。外界的因素比如風、

雨、熱，還有壓力和睡眠會影響你每天跑步的感覺和速度。開始的時候輕鬆一些，快結束的時候再強迫自己快一些，這總是一種好方法。如果開始的時候就很艱難，可能會感覺不再想往前邁一步，最後只好結束訓練。

法特雷克訓練

法特雷克訓練是在連續的步行或跑步過程中完成一系列的隨機爆發。這些爆發可以在任何地方開始，持續時間從 20 秒到 3 分鐘不等，每 2~4 分鐘可以做一次。它們持續的時間和速度取決於你自己。訓練的種點是：在脈衝期間的跑步速度應該比你正常的訓練和比賽速度要快一些。每段艱苦的跑步之後是一個恢復階段，這時候你的步伐會慢下來，直到呼吸恢復到接近日常休息時候的水平。當然，關鍵是要保持運動。這種訓練方法非常適合在有變化的地形上進行練習。

在開始法特雷克訓練之前，記住要熱身 10 分鐘，結束訓練後還要做 10 分鐘的放鬆活動。初學者可以做 1 分鐘訓練接著做 1 分鐘輕鬆的活動。開始的時候做 10 組。6 週後，逐步增加到 12 組，然後 15 組。還有一種建議是用地標，比如以電線杆作為加速和降速的指針。舉例來說：快速跑過 2 個電線杆，再放鬆地跑 2 個。重複 7 次，逐步增加到 15 次。

節奏訓練

節奏跑步是說保持一個較快的連續的節奏來跑步，這個節奏要比輕鬆的情況下快一些，但是要能堅持一段時間，如果是比賽的話，要堅持

長至一個小時。節奏跑步可以教會身體如何在疲勞之前跑得更快，而且，像本章描述的別的速度訓練一樣，它可以根據時間和距離來完成。初學者可以以大概 3 公里的距離來開始節奏跑步，或者 15~19 分鐘。經過 6 週的成功訓練之後，每兩週增加大概 1 公里，或者 7 分鐘，直到你達到 6 公里，或者 25 分鐘。記住要包括 10 分鐘熱身和放鬆。每次跑步結束後應該做 10~15 分鐘的拉伸活動。

訓練跑得更遠

如果你已經完成了 13 週跑步行走計畫，還繼續享受跑步的樂趣，而且想增加跑步的耐力，你或許會對半程或全程馬拉松的訓練比較感興趣。這些距離是很多人都能夠完成的，只要按正確的方式用我們在本書中所提供的一些基本原則來訓練。

但是在進入強度更大的訓練之前，有一些事情你需要瞭解。如果你的目標是完成全程馬拉松，那麼要瞭解：大多數經驗豐富的跑步者都建議在嘗試 42 公里的全程馬拉松之前要完成一個半程馬拉松的訓練。加拿大奧運會選手林恩·卡努卡建議你至少要 6 個月連續每週跑 3 次步，這樣才能完成運動醫學會的 26 週訓練。

不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的《馬拉松和半程馬拉松：初學者指南》可以引導一個久坐不動的人在 26 週內從不活動到完成一個半程或者全程馬拉松，如果你完成了 13 週跑步行走計畫，需要的時間就更少。在最開始的幾個月，要每週訓練 3 次，每次花費 1 個小時。和運動醫學會所有的出版物一樣，這本書會幫助你很好地做準備、避免受傷以及跑過終點線。

比賽還在繼續

很多人完成了 13 週跑步行走計畫，可能在開始這項計畫之前就知道這種運動是適合他們的。一些人把跑步當成一種放鬆的方式，總是獨自一個人跑。另外一些人卻認為跑步是他們社交生活的重要內容——

一種結交新朋友的方式，不管他們在哪兒跑。他們中的很多人會加入跑步群體，幾年後會談到他們已經跑了“好幾千”英里，並且參加了好幾十個比賽。而另外一些人卻認為比賽時高於一切的。

參加比賽的理由有很多，但是主要的理由應該是它們很有意思。在這些賽事中你們能發現很偉大的友情，一些跑步者去參加比賽只是因為他們喜歡見到這樣的人。比較高調的跑步賽事包括在加拿大不列顛哥倫比亞省舉行的溫哥華太陽跑步賽、在英格蘭紐卡斯爾舉行的大北方跑步賽（Great North Run）、新西蘭奧克蘭的環海灣比賽（Round the Bays）、澳大利亞悉尼的城市衝浪賽（City2surf）、美國華盛頓斯波坎地區的花開之日 12 公里賽（Bloomsday 12-K）、佐治亞州亞特蘭大市的桃樹公路賽（Peachtree Road Race）、舊金山市的海灣浪花賽（Bay to Breakers），當然還有很多別的地區的比賽。這些比賽吸引了無數跑步初學者以及已經參加比賽很多年的人。很少參與者會關心你完成比賽的時間是多少，他們只是對參與比賽感興趣。

這樣的賽事還具有教育作用。比賽之前，專業的跑步者、醫生和生理學家會在跑步診所舉行各種跑步相關話題的論壇。而且，跑步裝備製造商常常會設立攤位來推廣他們的產品，所以比賽還兼有展銷會和會議的作用。

儘管只有一人能夠第一個穿過終點線，但是大家都有一個共識，那就是重在參與，任何一個完成比賽的人都是贏家。而且現在很多比賽分成了不同的組，這樣可以允許參與者嘗試挑戰那些和他們一樣年紀的跑步者。舉例來說，你可能總排名是第 62 或者第 178 名，但是在 45~50 歲組裏面你的排名可能就上升到第 5 名。當然你不一定要被捲入競爭當

中——只管盡情享受吧。

你可能也想體驗不同的距離。很多賽事都有 5 公里和 10 公里的“樂趣跑步”。如果你發現自己樂於參與其中的話，你可以參加《馬拉松和半程馬拉松：初學者指南》中概述的半程馬拉松訓練計畫，然後可能參加更長距離的跑步比賽。但是在嚴格進行這種訓練之前，你要確認你是真的想要參加長距離的跑步比賽。並不是每個人都適合跑馬拉松，就像不是每個攀登者都需要爬珠穆朗瑪峰一樣。如果你參加了一個超出自己能力的跑步比賽，半途中因為噁心和痙攣而不得不退出比賽，你很可能再也不想接觸跑步了。你也會把自己置身於受傷的風險當中。最好的戰略是選擇一個可以比較舒服地完成的比賽。

動力是參加比賽最大的理由之一——或許也是最好的一個。在日曆上標上比賽日期可以激勵你系上鞋帶去跑步，即使你其實不想穿上跑鞋而是想坐下來。告訴了所有的朋友你準備去參加比薩後，你不會想當每個人問你比賽怎麼樣時，你不得不解釋說“感覺不喜歡它”。在比賽時，成功也能夠帶來新的成功。如果比賽結果不錯，你會更有動力去艱苦訓練，下一次甚至會做的更好。

如果你做過交叉訓練，或許想挑戰鐵人兩項賽或者鐵人三項賽。正如它們的名字暗示的那樣，這些比賽包括不止一種體育活動。鐵人兩項賽通常由跑步和騎自行車組成。在鐵人三項賽中，最開始是游泳，然後騎自行車，最後是跑步。這些賽事的長度和那些跑步賽事一樣，有很大的不同。一個短距離的鐵人兩項賽可能由 5 公里跑步加上 20 公里的騎車，再加上一個 5 公里的跑步組成。而一個鐵人三項賽可能包括一個 4 公里的游泳，一個 180 公里的騎自行車，然後一個 42 公里的全程馬拉

松，也只有參加這樣的運動的人才能被稱為鐵人。

慈善跑步

參加慈善跑步是保持動力的極好方法。你可以參與行走和跑步，然後為各種慈善活動募款，比如健康慈善活動，包括救助癌症患者、資助貧困者等。舉例來說，“為治療而跑步”（Run for the Cure）是一個全國性的 10 公里跑步活動，通過它已經為支持乳腺癌的研究募集了幾百萬美元。這些比賽可以幫助熱心人通過跑步來達到兩個目的：完成訓練目標並支持他們所信任的募捐項目。有兩種慈善跑步方式，一種是你確保能在比賽中獲得比較好的名次，然後把獎金以慈善的名義捐贈出去，另一種是聯繫慈善機構，然後在主要的跑步賽事中為他們的官方隊伍跑步⁸⁶。

慈善組織會預購現場以保證一些跑步者有比賽的位置。作為交換，跑步者要統一捐贈少量的錢（上限為 2500 美元）。跑步者可以收到參加比賽的入場券以及一些關於比賽前訓練的建議，還有獨特的隊服和跑道周圍來自慈善組織成員的加油聲。你有額屬於自己的啦啦隊，這種差別會讓你大吃一驚的！甚至在你的身體已經疲勞的情況下，這些支持和鼓

⁸⁶ 林恩是頗費了一番周折才開始跑步的，但是她說現在一旦開始了，就不準備再停下來了。“當我開始跑步後，我想遇見能和我分享相同興趣的人。”這名 29 歲的營養師說。作為一個在她這個年紀有競爭力的游泳者，林恩不僅想結交新朋友，而且想結交一些和她一樣健康有活力的人。她聽說了一家跑步診所，然後就報名了。

“那真是一個很棒的體驗，我遇見了很多不一樣的人。他們現在是我的朋友了，如果我不跑步，根本不可能像現在這樣。我們有一個跑步俱樂部，每週六會碰頭。”林恩還通過別的運動來輔助她的跑步鍛煉，比如游泳和單排輪滑。“我的目標是平衡，因為這樣似乎更適合我的生活方式。做別的運動還有一些健康方面的理由。同樣，如果我一直跑步而不做別的事情，我也會厭煩”

勵仍然可以讓你保持動力直到結束。

慈善組織也可以通過給每位跑步者建立一個個人主頁的辦法來獲得跑步者的朋友和家人的資助。你可以在主頁上添加照片、訓練日誌、最喜歡的慈善項目——或許是你個人對癌症倖存者的資助或者對身患絕症的孩子的幫助。你也可以在網頁上列出賽事信息，諸如跑步路線、加油的理想地點、募集資金的日期、比賽目標、基金目標、路線長度，以及一些特別的評論等。^{8 7}

保持活力

不管你是不是要參加比賽，也不管你是不是希望繼續跑步，完成這項 13 週跑步行走計畫都會幫助你提高健身水平，獲得讓人稱讚的美德和鍛煉的樂趣。關於一般的健身，尤其是跑步知識，還有更多的要學習，你可以繼續通過讀書、參加會議和賽事、註冊研討會、加入跑步組織只是和有相同興趣的朋友聊天來擴大你的知識面。

不管你決定做什麼，都要嘗試把鍛煉作為生活的一部分。它會讓你變得更高興更健康，這些是你值得去做的所有理由。我來幫助你作接下來的規劃，下面是一些場景，如果你發現自己身處其中，便可以按照建議接著往後做。選擇一個對你來說合適的吧。

^{8 7} 世界範圍有 1007 個 10 公里跑步賽。每年北美各地有超過 250 項慈善跑步比賽。

1.我成功完成了這項 13 週跑步行走計畫！

太棒了！為了鞏固你新建立恰裏的跑步健身成果，在你決定下一個挑戰之前繼續按照下面的建議保持跑步 1 個月。

・第 1 週：

第 1 天 20 分鐘。

第 2 天 40 分鐘。

第 3 天 60 分鐘。

・第 2 週：

第 1 天 20 分鐘。

第 2 天 30 分鐘。

第 3 天 40 分鐘。

至少重複 2 週這樣的訓練。

2.我完成了這項 13 週跑步行走計畫，但是有些困難。

很多人都會發生這種情況。重新做這項 13 週的跑步行走訓練，但是不要回到最開始，而是從第 5 週開始。這樣你可以重複後面 8 週的訓練，鞏固你的 10 公里跑步的成果。

3.我完成了這項計畫並且參加了一個 10 公里跑步賽事，我想再體驗下一次的跑步行走賽事。

祝賀！從網上的跑步賽事日曆中你可以找到下一次賽事。你會發現世界各地都有你可以考慮參加的賽事！如果你想有一些變化的話，可以考慮跑 3 公里、5 公里、10 公里等不同的距離，或者參加越野跑。不管

你參加什麼賽事，都要考慮支持一下你最喜歡的慈善活動。

4.我想跑得更快一些！

太好了！在開始“13 週快跑計畫”（見附錄 C）前，按下面的建議跑 1 個月來鞏固你的跑步健身成果。

- 第 1 週：

第 1 天 20 分鐘。

第 2 天 40 分鐘。

第 3 天 60 分鐘。

- 第 2 週：

第 1 天 20 分鐘。

第 2 天 30 分鐘。

第 3 天 40 分鐘。

至少重複 2 週這樣的訓練。

5.我想跑得更遠！

這是正常的想法。如果你比較舒服地完成了 10 公里距離的跑步，你就可以開始準備踏上半程馬拉松的旅程了，可以在第 14 週開始不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的半程馬拉松計畫。在你開始之前，和你的家人和朋友交談，以獲取他們的支持。為了完成半程馬拉松訓練，相對於 13 週跑步行走計畫，每週你同樣訓練 3 次，但是每次需要 2 倍的時間。你可能會因為增加的訓練量而感覺更疲倦。在你開始之前，去醫生那兒做一下體檢，確保你是健康的，而且沒有可能因更長距離的跑步加

劇的疼痛和痛苦。

6.我現在想去參加一次馬拉松！

喔，如果你毫無困難第完成了 13 週跑步行走計畫，這是一個非常棒的想法。但是我們建議你保守一些，你可以從不列顛哥倫比亞運動醫學理事會的半程馬拉松計畫開始（參看《馬拉松和半程馬拉松：初學者指南》）。這樣會逐步增加你的耐力，讓身體習慣於衝擊，讓你遠離受傷。

7.我感覺行走要比跑步舒服一些。

重新開始 13 週跑步行走訓練計畫，選擇跑步行走選項，它包含 10 分鐘的跑步加上 1 分鐘的行走。如果你上次已經完成了計畫中的跑步選項，你將感覺 10 公里的跑步行走訓練選項是多麼容易，許多人一直堅持“10+1”的訓練，而且用這樣的訓練方式完成了馬拉松和別的長距離比賽。

8.我想繼續跑步，但是我 1 週只能保證 2 天的跑步時間。

這沒有問題。你可以通過 1 週跑 2 次的方式來維持你的跑步健身水平：一天跑 20~30 分鐘，另一天跑 30~40 分鐘。可以考慮再增加一天的有氧活動——游泳或者泳池跑步、騎車、快走、越野滑雪、用橢圓訓練機——來保持你目前的健身水平。

9.我想在我的健身內容中加一些上身訓練。

這是一個好主意。每週增加 1~2 次的非承重和體能訓練活動，比如

普拉提（Pilates）、瑜伽、太極或氣功。

10.我想在日常的訓練中增加跳舞課程。

增加承重（衝擊）力量訓練和（或）有氧活動總的來說是一個好主意！你已經達到了基本的健身水平，它可以讓你嘗試任何活動。唯一的限制是你自己的感覺如何。

11.我只想跑步，沒有興趣參加其他任何活動。

這沒有問題。你跑得時候會獲得全身的力量和健康，但是，從長遠來看，如果你的運動沒有變化的話，你會有由於過度鍛煉而受傷的風險，如果這種情況發生了，你可以在那時選擇增加一些別的運動。⁸⁸

12.在我的運動計畫中，我喜歡多樣性甚於跑步。

有這種想法的不止你一個人。多樣性可以讓鍛煉變得有趣，而且可以鼓勵你堅持下去。根據一週你想訓練幾天，下面有一些優化多樣性的意見。

- 3 天/週：2 天跑步，1 天做別的有氧活動。
- 4 天/週：2 天跑步，1 天承重力量訓練，1 天做別的有氧活動。
- 5 天/週：2 天跑步，2 天承重力量訓練，1 天做別的有氧活動。

⁸⁸ 安迪身高 1.8 米，重 99 公斤。在開始他的第一個半程馬拉松之前，這個 40 歲的男人擔心他巨大的體型會阻礙他達到目標。安迪曾經一直認為馬拉松只適合那些極其瘦小的人。但是，通過 13 週跑步行走計畫以及本地跑鞋店店員的幫忙，安迪重新安排了 13 週的計畫，新的計畫不再是為 10 公里比賽而做準備的，他每週末要跑更長的距離來為 21 公里的半程馬拉松做準備。安迪的另外一個動力來自他的朋友賽斯，他最近剛經過了一次生死考驗，接受了肝臟移植手術，並剛剛完成了全程馬拉松。

安迪的決心和毅力幫助他完成了半程馬拉松訓練計畫。他非常順利地完成了比賽，時間要比自己預計的少得多。安迪的下一個跑步目標是和他的朋友賽斯一起完成一個全程馬拉松。

· 6 天/週：3 天跑步，2 天承重力量訓練，1 天做別的有氧活動。

13.我想每天都鍛煉。

讓自己休息一下。你的身體一週至少要休息一天，即使是積極的休息比如遛狗也是可以的。另外，在你的計畫中安排好休假也非常重要：1 年至少安排兩周，這段時間你不必鍛煉——或者至少不是納入計畫的鍛煉活動。當你回來後，你會感覺重新有了動力。一個很好的方式是計畫一個“目的地”比賽，賽事完成後在那兒休假。你會感覺像是獲得了舒舒服服地放鬆的權利。

14.每週訓練示例——針對有活力的人。

週一：45 分鐘跑步（在公園的小路上）。

週二：25 分鐘游泳（自由式）。

週三：50 分鐘跑步（穩定的步伐）。

週四：承重力量訓練課（10 種鍛煉方式，3 組）。

週五：45 分鐘跑步（變化的步伐）。

週六：承重力量訓練課（10 種鍛煉方式，3 組）。

周日：休息。^{8 9}

^{8 9} 在被調查者中，68%的跑步行走參與者也參加了別的體育活動和運動。

小結

一、通過 1 週 3 次有氧鍛煉，每次 30~40 分鐘，你很容易保持 13 週跑步行走計畫後的心血管健康水平。

二、間歇訓練、速度跑步、山地和法特雷克訓練是 4 種用來增強力量和改進速度的跑步訓練方法。

三、參加比賽是一種可以讓你保持活力、享受樂趣、遇見其他跑步者、對體育瞭解更多以及發現新地方的非常好的方法。

四、慈善跑步可以讓你在保持健康的同時為公共事業做貢獻。

五、13 週跑步行走計畫只是你充滿活力的生活方式的開始。繼續執行這個計畫或者適當變化以適合你的時間、目標和興趣。

附錄 A

拉伸鍛煉

下面會有一些針對跑步和行走中要用到的肌肉群的拉伸動作。這些拉伸動作可以用來指導你設立自己的計畫。我們推薦你從小腿到肩膀（反過來也可以）進行系統的拉伸。

在拉伸之前，要在原地放鬆地慢跑 5~10 分鐘，讓肌肉熱起來。然後開始訓練前拉伸準備。每個位置（不要回彈）保持大概 10 秒。拉伸不要超過 3~5 分鐘。

在訓練結束後，要用相同的拉伸活動來讓自己放鬆。如果你想改善自己的柔韌性，拉伸時間要延長一些——每個動作保持 15 秒到 3 分鐘——重複每個動作 2~3 次。對於感覺最緊繃的區域要特別小心；對於跑步者來說，這些地方通常為下背部、腿筋和小腿。

小腿

面朝牆站立，距離牆的距離為一個手臂的長度再加上 15 釐米。

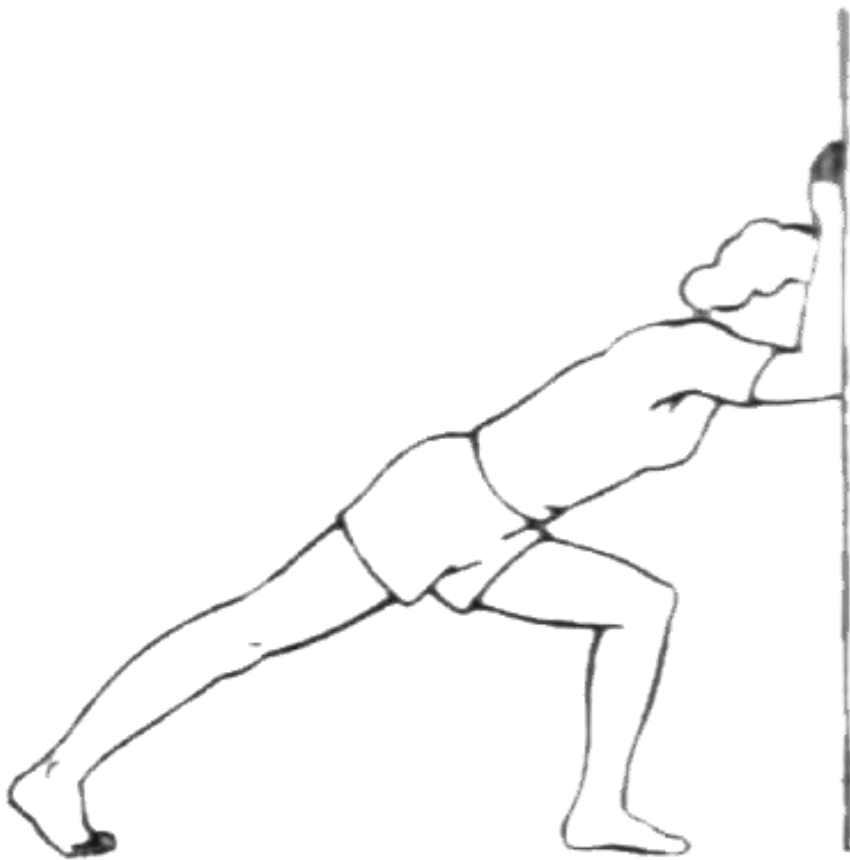
右腳往前邁，落在你和牆的中間，彎曲右膝蓋同時伸直左腿。

往牆的方向傾斜，用前臂作為支撐，踮起你的左後腳跟以保持頭部、頸部、脊柱、骨盆和左腿在一條直線上。

呼氣，把你的重心朝牆的方向移動，同時將左後腳跟下壓，進一步彎曲右膝蓋。

保持這個拉伸動作，放鬆。

換腿重複這個拉伸動作。



腿筋

這個動作需要藉助一道門。

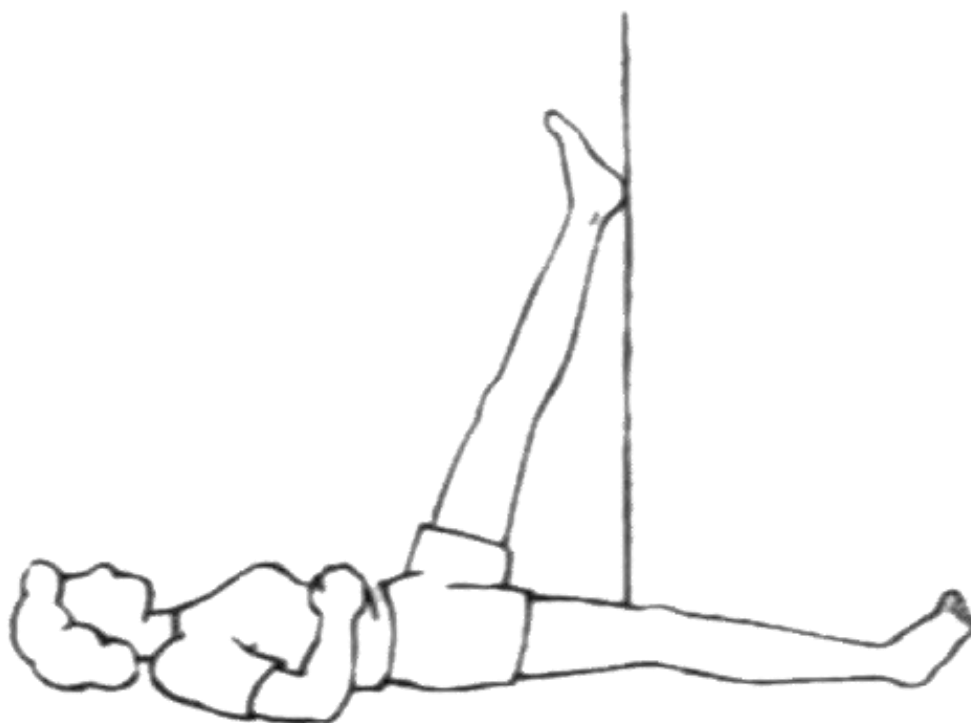
背部朝下躺平，讓髖關節稍微在門框的前面，同時讓右大腿下半部分的內側靠在門框的邊上。

保持右腿以伸直的狀態平躺在地面，呼氣，抬起左腿，直到腳後跟可以停靠在門框上面。不要彎曲左膝蓋。

保持這個拉伸動作，放鬆。

為了進一步拉伸，讓你的臀部往門框靠得近一些，或者把左腿抬升離開門框，讓左腿和身體成直角。

換腿重複這個拉伸動作。



髂脛束

左側對牆直立，距牆一臂遠，雙腳並攏。

伸直左臂，與肩同高，這時你的手掌剛好是對著牆面的，整個人朝牆傾斜過去。

把右手放在右髖關節上。

呼氣，保持兩腿伸直，收緊臀部，然後左髖關節往牆的方向移動，直到你感覺到你左腿向外側的拉伸力。

保持這個拉伸動作，放鬆。

換右邊重複這個拉伸動作。



股四頭肌

如果這個拉伸動作導致膝關節疼痛，那麼不要做這個動作。

面對牆站立，與牆保持一臂的距離。右手靠牆來保持平衡。

左手從身後抓住左腳。

稍微彎曲一下右膝，確保腰背部是挺直的。

把左腳朝臀部拉。

保持這個動作，放鬆。

換腿重複這個拉伸動作。



腹股溝

背朝牆坐在地面上。

讓膝關節彎曲並位於身體的兩側，同時讓兩個腳掌對在一起。

雙手抓住踝關節，並把腳後跟往臀部方向拉伸。把胳膊肘擱在大腿上。

把膝關節輕輕往地面壓，直到能感覺腹股溝的拉伸。

保持這個動作，放鬆。



髌屈曲肌

(對於那些不能跪立的人來說，這個鍛煉可以採用坐在凳子邊緣的方式來完成，仍然按照圖中所示的動作，但膝關節不要接觸地面。)

雙腳併攏站立，然後右腳往前跨出一步。

彎曲右膝蓋，讓身體慢慢下沉，直到你的左膝關節與地面接觸並且右腳後跟平放在地板上。

把雙手放在右膝蓋上，保持膝關節不要彎曲超過 90 度。

對一些人來說，這個位置已經足夠了。如果你希望增強柔韌性的話，在呼氣的同時往前推左髌關節以增加左側的拉伸程度。

保持這個拉伸動作，放鬆。

換腿重複這個拉伸動作。



臀肌

仰面平躺，兩腿伸直，手臂在身體外側。

彎曲左膝關節，朝胸部抬起，用右手去抓左腿膝蓋以下部分或者大腿。

保持頭部、肩膀以及胳膊肘緊挨地面。

向地面方向牽引左膝關節並讓它從右腿上交叉而過，同時呼氣。

保持這個拉伸動作，放鬆。

換腿重複這個拉伸動作。



腰背部

仰面平躺，膝關節彎曲成 90 度，手臂放在身體兩側。

呼氣，慢慢把雙膝放在身體的左側。

讓肘、頭和肩膀平貼在地面上。

保持這個姿勢，放鬆。

換一邊重複這個拉伸動作。



腰背部

仰面平躺，雙腿伸直。

屈膝，讓腳後跟靠近臀部。

用雙手握住膝關節的後面。（至於你的雙膝是不是在一起並不重要，舒服就好。）

呼氣，把膝關節向胸部拉伸，慢慢把髖關節抬離地面，同時頭和肩膀不要離開地面。

保持這個姿勢，放鬆。



肩膀

坐在凳子上，把右臂抬到與肩同高的位置。

把右手放到左肩的後面，保持肘部和肩同高。

用左手抓住右肘。

呼氣，把右肘往左肩方向推拉。

保持這個動作，放鬆。

換左臂重複這個拉伸動作。



力量訓練

力量訓練會讓任何年齡段和水平的跑步者都受益。下面是力量訓練的一些示例。

力量訓練會讓任何年齡段和水平的跑步者都受益。下面是力量訓練的一些示例。

在開始新的練習之前，要諮詢在制訂這些訓練計畫方面有專業經驗的人。每週要爭取 2~3 次力量訓練。

以合適的熱身活動來開始你的訓練：一些低強度的有氧活動比如原地自行車、行走或者輕鬆的慢跑，接下來是輕度的拉伸。然後，在做下身訓練時攜帶比較輕的重物。多輕？諮詢專家看看多大重量對於你來說是合適的。如果你沒有人可以請教的話，要確保你幾乎不費什麼力氣就能夠舉起該重物 10 次。寧可謹慎一些。

作為一個一般性的指導方針，每次鍛煉以 1~2 組的 10~15 次重複動作來開始——最開始時以最小數量重複，再逐步增加到最大數量的重複。當你變得更自信、更有競爭力時，逐步增加重量或者阻力。

下身訓練

弓步，直立，雙手放在髖關節上，兩腳與肩同寬。仰頭挺胸。

左腿向前慢慢邁出一步。左膝關節彎曲，讓身體向前向下移動，這樣你的重心會落在這個膝關節上。確保膝蓋沒有超過腳趾。讓右腿保持放鬆，稍微彎曲一點讓你的右膝關節幾乎與地面接觸。然後再退一步回到開始的位置。

在往前邁步的同時呼氣，回到開始的位置吸氣。

換腿重複這個動作。



向上邁步

雙腳與肩同寬站立。

保持背部與頭部挺直，抬頭，雙眼直視前方。

右腿跨上一條長椅、盒子或者別的穩定的平臺。

平臺的高度取決於你的力量和健身水平，最大高度不要超過你的大腿骨與地面平行時腳的高度。

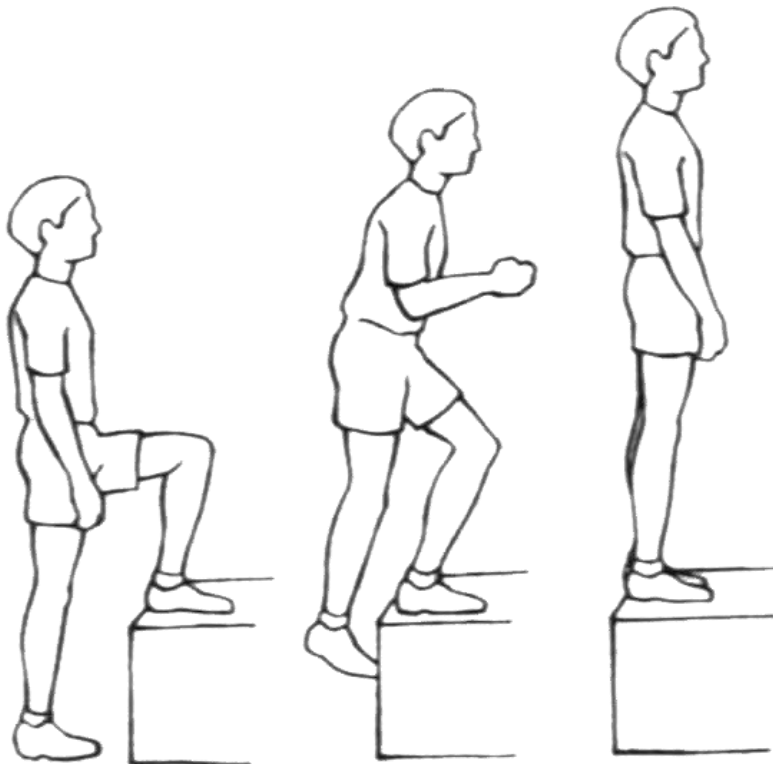
一旦你的右腳牢實地站在平臺上，就向前移動髖關節，只用你的右腿跨上平臺，直到你完全站在平臺上。

後面的那條腿也跟上來。

跨下平臺，先右腿，然後左腿。

重複跨右腿的動作 10 次，再做 10 次跨左腿的動作。

記住在上跨的時候呼氣，在下跨的時候吸氣。



下蹲

雙腳與肩同寬站立。

保持背部挺直，慢慢向後下方移動髋關節直到你的股骨與地面平行。

在下蹲的時候，膝關節不應該超過你的腳趾，同時頭部應該位於中間，兩眼要直視前方。

慢慢回到站立姿勢，然後再重複這個動作。

直立的時候呼氣，下蹲的時候吸氣。



腹部鍛煉

仰臥起坐

仰面躺在地上，把小腿放在健身球（或者椅子）上。

調整自己的身體，讓大腿與上身成 90 度角。

雙臂交叉放在胸前，往臀部方向蜷曲身體，直到上背部離開地面。

慢慢回到初始位置。注意不要讓上身猛地彈起。

上身蜷曲的時候呼氣，回到初始位置的時候吸氣。



上身鍛煉

肩臂推舉

坐在椅子上，雙腳位於膝關節的前面，背部不和椅背接觸。

保持背部挺直，抬頭，雙眼直視前方。

坐在一根彈性帶的中間，兩手分別握住帶子的一端。

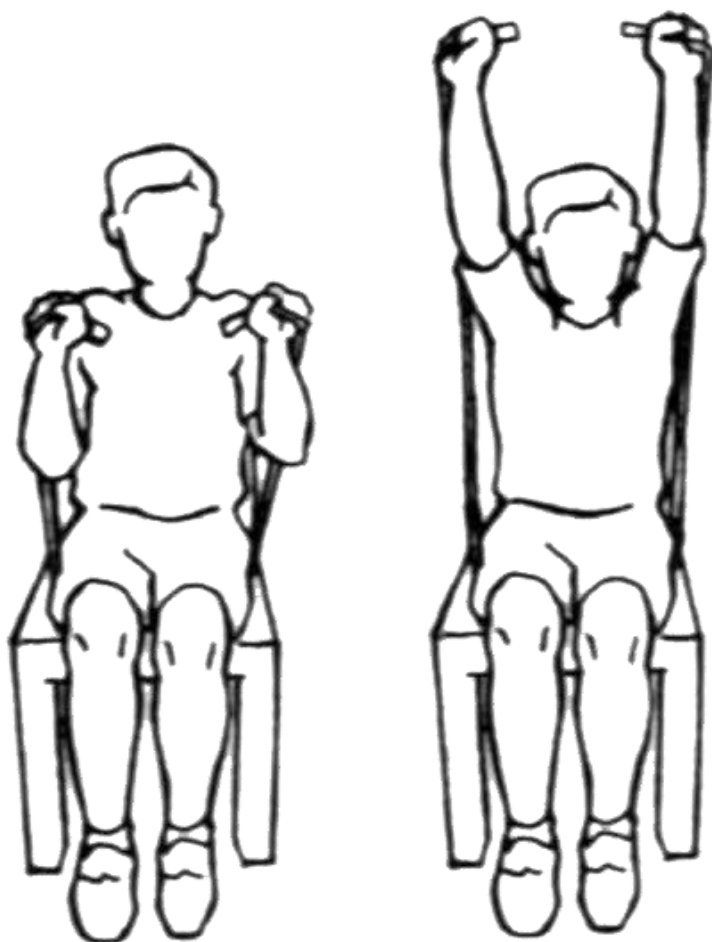
兩手同時舉過頭頂直到完全展開。

讓手回到與肩同高的位置，在帶子的作用下手臂成“V”字形。

在這個動作中手應該始終保持手掌向前。重複這個過程 10 次。

在舉手的過程中呼氣，在手回到與肩同高的過程中吸氣。

你可以通過增強或者減弱帶子的彈性來調整它的阻力。



高拉力

坐在椅子上，雙腳位於膝關節的前面，背部不和椅背接觸。保持背部挺直，抬頭，雙眼直視前方。

將一根彈性帶的中間掛到頭頂的物體（比如一個衣帽鉤）上，兩手分別抓住帶子的一端。

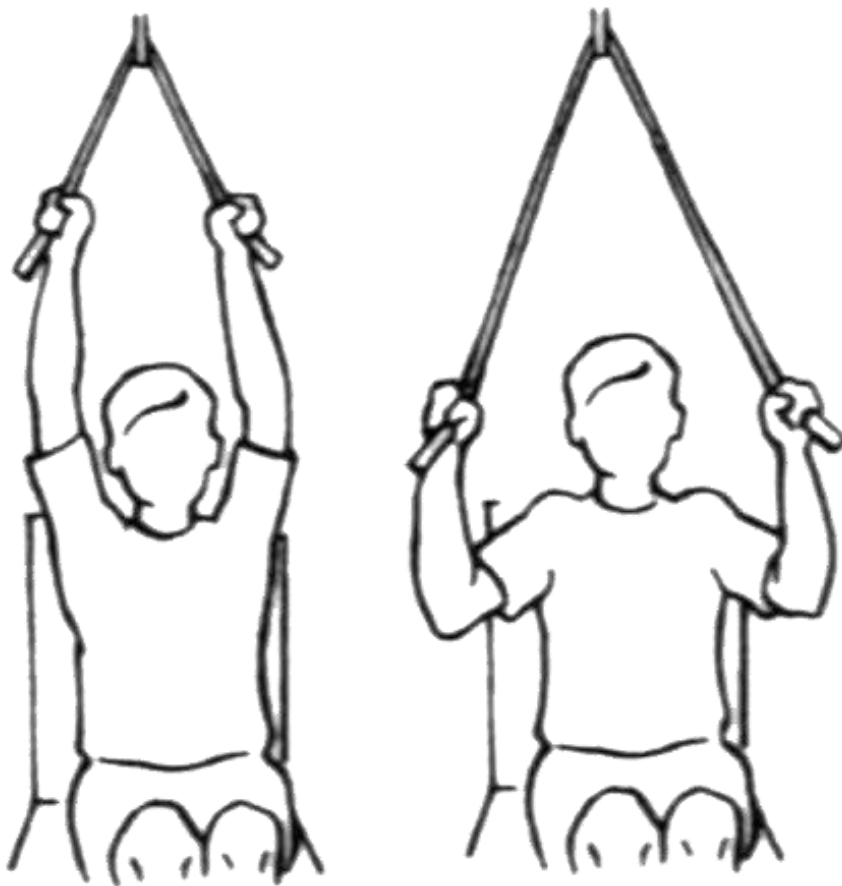
初始姿勢為手臂伸直，雙手位於頭頂上方，手掌向前，往下拉彈性帶，直到雙手下降到肩膀的高度。

慢慢釋放拉力，讓彈性帶把雙手拉回到頭頂的位置。

重複這個過程 10 次。

在下拉的過程中呼氣，雙手到達肩膀位置吸氣。

你可以通過增強或者減弱帶子的彈性來調整它的阻力。



胸部推舉

坐在椅子上，雙腳位於膝關節的前面，背部不和椅背接觸。

保持背部挺直，抬頭，雙眼直視前方。

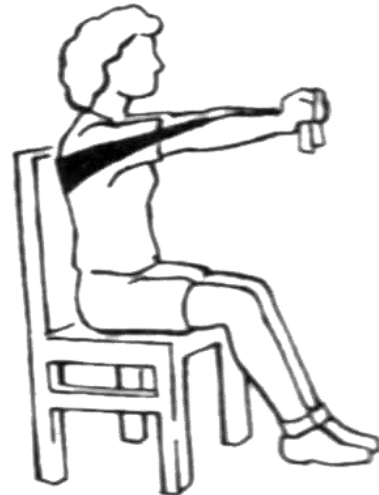
將一根彈性帶繞在背後，兩手分別抓住帶子的一端。

雙手和胸部同高，手掌朝前，向前推（水平方向），直到雙臂完全展開。

慢慢釋放拉力，讓彈性帶把雙手帶回到胸部。重複這個過程 10 次。

在往前推的過程中呼氣，雙手回到肩膀位置時吸氣。

你可以通過增強或者減弱帶子的彈性來調整它的阻力。



坐姿劃船

坐在椅子上，雙腳位於膝關節的前面，背部不和椅背接觸。

保持背部挺直，抬頭，雙眼直視前方。

將一根彈性帶的中間穿過你正前方的物體（比如門把手、桌腿等），兩手分別抓住帶子的一端。

開始姿勢為雙臂水平伸展，手掌向下。

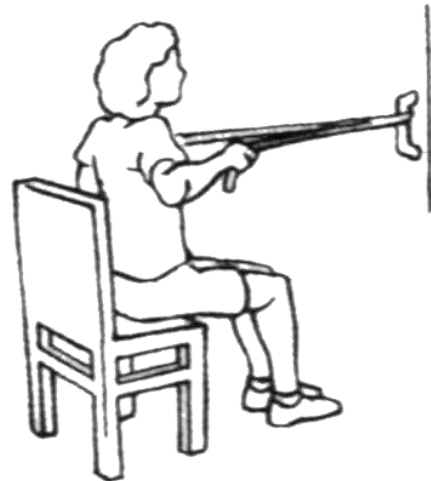
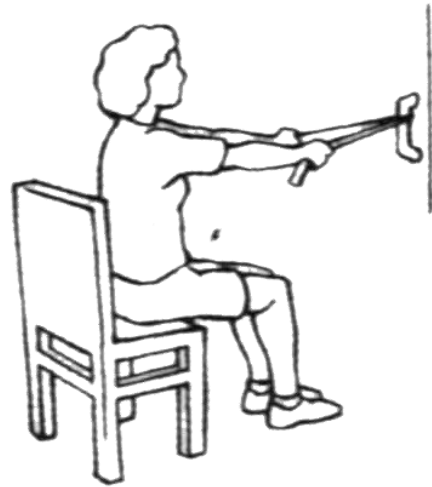
把雙手拉回到胸部中間。

慢慢釋放拉力，讓彈性帶把雙手帶回到完全伸展的水平位置。

重複這個過程 10 次。

在往後拉的過程中呼氣，雙手回到肩膀位置時吸氣。

你可以通過增強或者減弱帶子的彈性來調整它的阻力。



附錄 B

13 週跑步行走保持計畫

這項計畫是為那些已經完成了 13 週跑步行走計畫且想繼續通過鍛煉來保持健身水平的人而設計的。你可以選擇執行這個計畫，或者做一些改變，或者與別的計畫一起來使用。不管選擇哪個，都要記住：如果你有一個特別的訓練計畫可以遵循的話，保持健身水平的可能性就大一些。

和本書中別的計畫一樣，每週你有 3 次訓練課。最好把這些課程分散安排在一週的時間裏，這樣兩個訓練課之間至少有一天的休息時間。大多數訓練課程要花費大概 1 個小時。

注意這項計畫中每節訓練課顯示的時間並不包括 5 分鐘的熱身時間和 5 分鐘的訓練後放鬆時間。確保在你的計畫中為這些關鍵的訓練組成部分留有額外的時間。

第一週

第一課（42 分鐘）

跑步 4 分鐘，行走 2 分鐘。共做 7 次。

第二課（48 分鐘）

跑步 4 分鐘，行走 2 分鐘。共做 8 次。

第三課（48 分鐘）

跑步 4 分鐘。行走 2 分鐘。共做 8 次。

第二週

第一課（42 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 7 次。

第二課（48 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 8 次。

第三課（54 分鐘）

跑步 5 分鐘。行走 1 分鐘。共做 9 次。

第三周

第一課（45 分鐘）

跑步 7 分鐘。行走 2 分鐘。共做 5 次。

第二課（45 分鐘）

跑步 7 分鐘。行走 2 分鐘。共做 5 次。

第三課（54 分鐘）

跑步 7 分鐘。行走 2 分鐘。共做 6 次。

第四週

第一課（44 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第二課（52 分鐘）

跑步 12 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第三課（44 分鐘）

跑步 10 分鐘。行走 1 分鐘。共做 4 次。

第五週

第一課（48 分鐘）

跑步 15 分鐘。行走 1 分鐘。共做 3 次。

第二課（51 分鐘）

跑步 16 分鐘。行走 1 分鐘。共做 3 次。

第三課（54 分鐘）

跑步 17 分鐘。行走 1 分鐘。共做 3 次。

第六週

第一課（41 分鐘）

跑步 20 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 20 分鐘。

第二課（43 分鐘）

跑步 22 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 20 分鐘。

第三課（43 分鐘）

跑步 22 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 20 分鐘。

第七週

第一課（30 分鐘）

跑步 30 分鐘。

第二課（30 分鐘）

跑步 30 分鐘。

第三課（35 分鐘）

跑步 35 分鐘。

第八週

第一課（33 分鐘）

跑步 33 分鐘。

第二課（30 分鐘）

跑步 30 分鐘

第三課（35 分鐘）

跑步 35 分鐘。

第九週

第一課（41 分鐘）

跑步 30 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 10 分鐘。

第二課（46 分鐘）

跑步 30 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 15 分鐘。

第三課（46 分鐘）

跑步 30 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 15 分鐘。

第十週

第一課（46 分鐘）

跑步 35 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 10 分鐘。

第二課（51 分鐘）

跑步 30 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 20 分鐘。

第三課（51 分鐘）

跑步 30 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 20 分鐘。

第十一週

第一課（40 分鐘）

跑步 40 分鐘。

第二課（45 分鐘）

跑步 45 分鐘。

第三課（40 分鐘）

跑步 40 分鐘。

第十二週

第一課（56 分鐘）

跑步 45 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 10 分鐘。

第二課（61 分鐘）

跑步 45 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 15 分鐘。

第三課（40 分鐘）

跑步 24 分鐘。行走 1 分鐘。跑步 15 分鐘。

第十三週

第一課（35 分鐘）

跑步 35 分鐘。

第二課（40 分鐘）

跑步 40 分鐘。

第三課（60 分鐘）

完成一個 10 公里賽事（如果這是你的目標的話），或者跑 60 分鐘。

附錄 C

13 週快跑計畫

這項計畫是為那些已經完成 13 週跑步行走計畫且想要以安全有效的方式來增加他們跑步耐力和強度的人而設計的。任何執行這個計畫的人應該確保在任意兩次跑步訓練課之間有一天的休息（或者交叉訓練）時間。

注意：要確保在每次訓練課上完成預定的熱身和鍛煉後的放鬆活動。它們是你訓練的關鍵組成部分。

第一週

第一課（44 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 3 分鐘。慢跑 2 分鐘。⁹⁰

輕快地跑 2 分鐘。慢跑 2 分鐘。

輕快地跑 1 分鐘。慢跑 2 分鐘。

共做 2 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（35 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 25 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

⁹⁰ 注意：“輕快地跑”意味著你應該不能一次說超過兩句話。多於兩句表明你跑得太慢了，少於兩句說明你跑得太快了。

第二週

第一課（44 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 2 分鐘。慢跑 2 分鐘。共做 6 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三周

第一課（50 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 1 分鐘。慢跑 2 分鐘。這樣做 10 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（45 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 35 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第四週

第一課（45 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

跑 25 分鐘。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第五週

第一課（55 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 5 分鐘。慢跑 2 分鐘。共做 5 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40~50 分鐘）^{9 1}

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30~40 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

^{9 1} 現在你可以開始更好地跑步者的身份瞭解自己了。在第 2、3 次訓練課上，你可以根據自己的感覺對距離作輕微調整。享受一些自由吧，但是要控制在建議的時間內，如果你是一個初學者，請選擇更短的時間。

第六週

第一課（60 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

跑 40 分鐘（採用變換步伐的法特雷克訓練法）。^{9 2}

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30~40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20~30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40~50 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30~40 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

^{9 2} Fartlek 是瑞典單詞，是“速度遊戲”的意思。享受這種鍛煉方式的樂趣吧。在不同的區段嘗試不同的速度和距離。怎麼樣都可以：短區段可以少於或等於一分鐘。當感覺有能力的時候採用更長的區段。區段之間採用慢跑來恢復。你甚至可以做一些像仰臥起坐和俯臥撐之類的鍛煉。

第七週

第一課（大概 50 分鐘，或者以跑 10 公里距離的速度跑 5 公里）

熱身：慢跑 10 分鐘。

跑 30 分鐘或者跑 5 公里。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30~40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20~30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（50~60 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 40~50 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第八週（恢復週）

第一課（60 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

跑 40 分鐘。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第九週

第一課（74 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 5 分鐘，慢跑 5 分鐘。

輕快地跑 3 分鐘，慢跑 2 分鐘。

輕快地跑 1 分鐘，慢跑 2 分鐘。

共做 3 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30~40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20~30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（50~60 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 40~50 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第十週

第一課（70 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 3 分鐘。慢跑 2 分鐘。共做 10 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30~40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20~30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（50~60 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 40~50 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第十一週

第一課（64~76 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

山地跑選項：在 25 度的斜坡，往山上輕快地跑 1 分鐘。慢跑下山。共做 8 次。在同樣的山上，往山上輕快地跑 30 秒鐘。慢跑下山。共做 8 次。

非山地跑選項：輕快地跑 2 分鐘。慢跑 2 分鐘。共做 8 次。輕快地跑 1 分鐘。慢跑 2 分鐘。共做 8 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（40~50 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30~40 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（60~70 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 50~60 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第十二週

第一課（60 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

跑 40 分鐘。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30~40 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20~30 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（40~50 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 30~40 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第十三週（成功！）

第一課（44 分鐘）

熱身：慢跑 10 分鐘。

輕快地跑 3 分鐘。慢跑 2 分鐘。

輕快地跑 2 分鐘。慢跑 2 分鐘。

輕快地跑 1 分鐘。慢跑 2 分鐘。

共做 2 次。

放鬆：慢跑 10 分鐘。

第二課（30 分鐘）

熱身：慢跑 5 分鐘。

跑 20 分鐘。

放鬆：慢跑 5 分鐘。

第三課（10 公里賽事日）

跟著你的感覺跑。

享受樂趣，注意開始不要跑得太快。

祝賀！