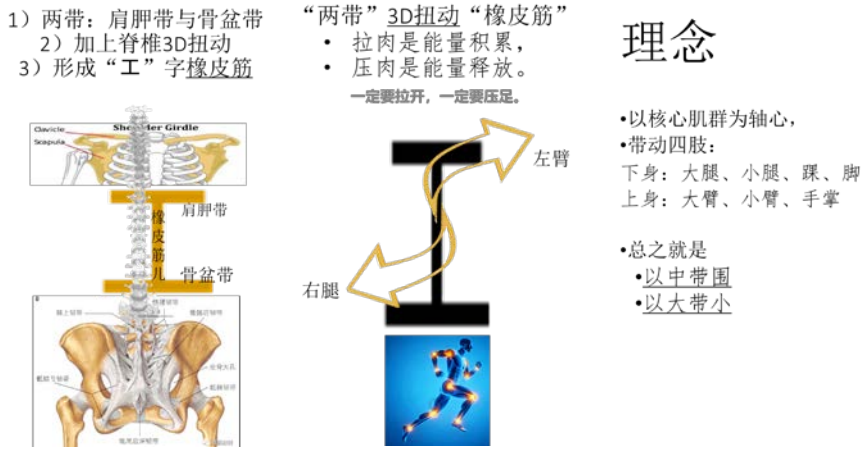
太极跑 51wh，太极跑与送髋跑的整合

太极跑，即 Chi-Running is a form of running influenced by tai chi，a quasi-yoga-based style of running，是一种受太极影响的跑步形式，它强调用中心带动四肢、利用肩胛带和骨盆带，绕颈椎核心肌肉群形成 3D 转动。带动双臂，带动髋部、大腿、膝盖、小腿、脚踝、脚掌肌肉协同运转，形成一种太极跑的形式。前脚着地不伤膝盖，因为前脚着地的受力点分布在脚掌肌肉、脚踝、小腿、膝盖、大腿和髋部肌肉的整个系统里边，而不是仅仅集中在膝盖部分。
1. 重心与落地：跑步时注意把重心移在前脚掌稍微前面的位置，这样前脚掌落地才不会形成阻力。
2. 发力与力量传递：跑步的发力点在后脚掌蹬地的部分，但是蹬的力量不光是在脚部的肌肉，它是从髋部沿着大腿、膝盖、小腿、踝骨转化到脚掌的，所以这是一个整体的集合力量。
3. 身体协调：跑步的时候，双臂、双肩与骨盆带形成 3D 转动格式，这样跑起来跑姿好看，跑步不累。

===

太极跑的一带一路（图示）
一带指的是肩胛带，一路指的是骨盆带带动髋部肌肉，带动大腿、膝盖、小腿、踝骨、脚掌，形成一路，
顺便说一句，太极跑也可以是太极走，也就是送髋走路——雄赳赳气昂昂的走路样式。



===

1. 太极跑核心理念：顺应与转化
(a) 顺应外力：在太极拳中，应对一种力量的最佳方式是顺应而非抵抗。如果你抵抗一种力量，只会使它变得更强；反之，如果你顺应它的方向与之合作，便可消除这种力量。这种力量会成为你的朋友，甚至变成你的帮手。
(b) 转化力量：在跑步时，身体受到两种力量的影响：向下的重力，以及向前跑动时道路传来的反向力。在太极跑中，我们要学习如何与这两种力交朋友，使它们在每一次迈步时都成为你的帮手，而良好的跑姿就是处理这两种力量的主要方法。
(c) 转化为修炼：将跑步从一种体育运动转化为一种修炼，这相呆坐与冥想打坐的区别，这里的“转化”是关键词。要体验细微之处。

2. 跑姿与技术要领

(a) 落地与支撑：重力的作用可以帮助你前进，前提是你得与它合作。如果脚在体前着地，其实就相当于刹车。让脚在身体重心稍微靠后一点的位置落地，这样就不会在迈步时产生刹车动作。

(b) 全脚掌着地：以柔和的全脚掌着地代替脚跟着地，可以使来自地面的阻力全部化解，而且不会降低速度，也不会对身体产生冲击力。

(c) 结构支撑：身体的重量主要由身体结构来支撑，而不是由肌肉来支撑。重力将你向前拉，随后道路的反作用力会把那条支撑腿向后拉。

(d) 腿部放松：前腿只用于在步幅间起支撑作用，而不是加力作用，此时它是放松状态的，属于被动的小腿作用。如果踝关节确实放松了，在前倾时，跖球部，脚踝、小腿和整个双腿都是完全放松的。

(e) 上身协调与旋动：肘部向后摆动，以平衡上身的前倾，并使肩、上身、手臂、骨盆、髋部、大腿、小腿、膝盖以及脚踝，脚的前中后三个部分做协调。太极跑技术在髋部与肩膀之间产生一种相对旋动，使躯干轻柔地扭转。

(f) 动作细节：脚刚一触地，它们就飞到后面去了，没有制动。同时要注意屈肘，骨盆一定发生了扭转，但要感觉到肩膀始终是对着前方的。最后，要将肩膀、髋部、脚踝这三个点对直。

3. 方法与结果的统一

真正的跑步不要带有功利性，比如说为了马拉松，为了跑多少秒。跑步是一种心理按摩，是一种内功锤炼，所以跑步的方法、过程与跑步的结果是重合的。

这份名单：

- 太极跑的方法（如正确的姿势、放松的四肢、自由活动的关节、核心肌肉的使用、专注的力量）
- 与它带来的好处（如正确的姿势、放松的四肢、自由活动的关节、核心肌肉的使用、专注的力量）

是同一个。

方法与结果是一样的，过程就是目标，这才是正确的思路。

4. 实践效果

不累，得意，可以出去一跑就是 n0 公里，回家时还没有一点不适。跑后恢复完全成了另一码事，有时甚至完全不需要。

===

太极跑与送髋跑的整合

太极跑在理念上具有整体性与先进性，但其整体性的想法、思路以及思想往往缺乏确定的知识点，人们不知道去哪里落脚，不知道怎么去实行，也不知道怎么把它付诸于日常的某一个细微动作。在这方面，西方的思维方式——也就是注重知识点科学化、有执行力、有操作点的思维方式，就显得比较独到。

太极的想法必须要落实到实处。就跑步而言，比如“送髋跑步”，这其实就是太极思路的一

种操作方式。它需要动用全身的肌肉群，包括上身和下身、左和右、前和后，以及骨盆、髋、大腿、小腿、膝盖、踝骨，还有脚跟、脚中间和脚趾头这三个部分，这是一个整体性的过程。

我们可以从某一个细节一点一点地练，比如模特的走法，怎么用髋部走路，怎么提髋，先从具体的动作开始练习。但是，当整体走动或是跑步的时候，就需要做整体的协调。这个时候就要动用太极的理念和气场，来协调各个部分的统一操作，达到一种各部分都不吃力、借力打力的和谐协调状态。

送髋跑步与送髋走路，太极跑

送髋跑步与送髋走路，太极跑 1

理念 2

前腿：落脚点与膝盖弯曲 3

1. 落地方式（前脚）..... 3

2. 落脚点（相对重心的位置）..... 3

3. 膝盖弯曲程度 3

4. 容易被忽略：摆动腿的膝折叠 4

后腿：送髋完整动力链 5

一）、动力来源 5

二、动力流转 6

太极跑与送髋——同一套力学，两种语言 8

理念

无论是走还是跑，送髋的本质都是骨盆在矢状面上的前旋——通过髂腰肌、腰大肌等屈髋肌群发力，让同侧髋关节在腾空或摆动阶段主动向前送出。

理念

•以核心肌群为轴心，
•带动四肢：
下身：大腿、小腿、踝、脚
上身：大臂、小臂、手掌

•总之就是
•以中带围
•以大带小

走路的送髋是「轻轻把髋递出去」，是一个柔和的引导动作；跑步的送髋是「在腾空瞬间猛地把髋甩出去」，是一个爆发性的推进动作。



前腿：落脚点与膝盖弯曲

这是走与跑差异最直观的落点。核心区别在于：走路是「放下去」，跑步是「接住自己」。

1. 落地方式（前脚）

对比项	送髋走路	送髋跑步
落地顺序	脚跟先着地，滚动到全脚掌	前脚掌 / 全脚掌先触地（越快越靠前）
动作性质	偏「放下去」，1X 体重	偏「接住自己」3X 体重

走路速度低、冲击小，脚跟先着的冲击被天然消化；跑步时身体还在往前飞，冲击力可达体重的 2–3 倍，必须靠前脚掌先接、用跟腱和足底筋膜当弹簧。

2. 落脚点（相对重心的位置）

- 走路：落脚点可以在重心正下方偏前一点，问题不大——速度慢、制动力小。
- 跑步：理想落点在重心正下方或略偏前；一旦落到重心前方太远，就变成「刹车步」，送髋换来的步幅优势全被制动力吃掉。

3. 膝盖弯曲程度

走路触地瞬间：膝关节接近伸直或微屈（约 10–15°）。速度低、冲击小，不需要太多缓冲角度，腿基本是在「撑住」身体。

跑步落地瞬间：膝关节明显屈曲，一般 25–40°（配速越快、落点越靠前，角度越大），作用有三：

1. 缓冲——把垂直冲击力分散到股四头肌的离心收缩上。
2. 储能——屈膝同时踝背屈，像压紧的弹簧，紧接着就是蹬伸。
3. 防刹车——微屈的膝允许落地后迅速转入「扒地—后蹬」，而不是卡在支撑相。

4. 容易被忽略：摆动腿的膝折叠

走路送髋后，前腿几乎直着摆出，膝基本不折叠。

跑步则不同：大腿前送的同时，小腿要主动折叠（膝屈到 80–90° 左右），让下肢转动半径变小，摆动速度才能跟上高步频。

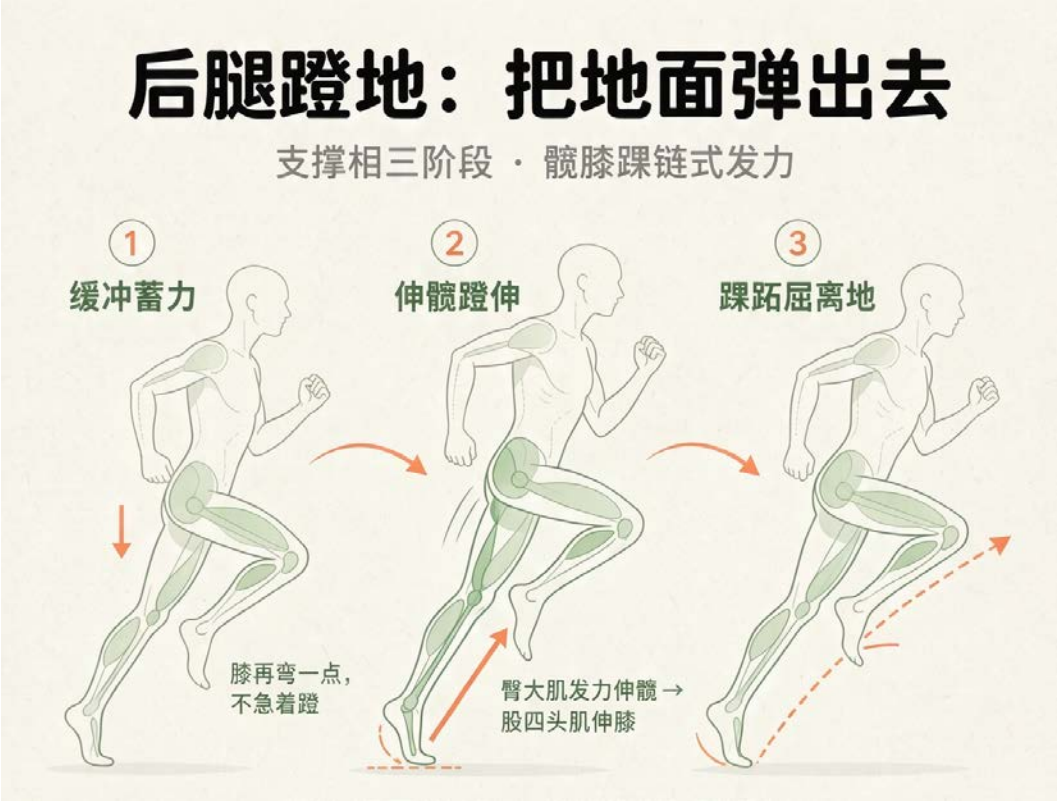
5.后腿蹬伸都是送髋的「发动机」，前腿是被推着顺势送出去的。

- 发力顺序一致：先伸髋（臀大肌主导）→ 再伸膝（股四头肌跟进）→ 最后踝关节跖屈（小腿三头肌收尾），呈链式发力。

走路（更像「推」）：支撑腿从脚跟滚到前脚掌，臀大肌自然收缩把身体往前推；膝缓慢伸展但保持微屈余量、不锁死；最后脚趾轻推离地。整个过程节奏慢、力量小，甚至感觉不到明显的「蹬」。关键是让臀大肌参与，而不是全靠小腿撑。

跑步（「爆发性弹射」，分五步）：

1. 支撑初期（着地后）：后腿仍在缓冲，膝继续弯一点——此时不是蹬，而是蓄力。
2. 支撑中期：重心越过支撑脚正上方，臀大肌开始发力伸髋，蹬伸的起点。
3. 支撑后期（真正的蹬地）：髋 + 膝 + 踝三关节同时伸展，如压紧的弹簧骤然释放。臀部全力收缩把骨盆往前「拽」，股四头爆发性伸膝，踝关节快速跖屈，用前脚掌和脚趾把地面「蹬离」。
4. 离地瞬间：后脚尖最后离地，跟腱弹性回弹提供额外推进力。
5. 进入摆动期：后腿不再往后伸，而是主动折叠上提——屈髋肌群把膝提到高位，小腿自然折叠跟上。



后腿：送髋完整动力链

1.动力来源

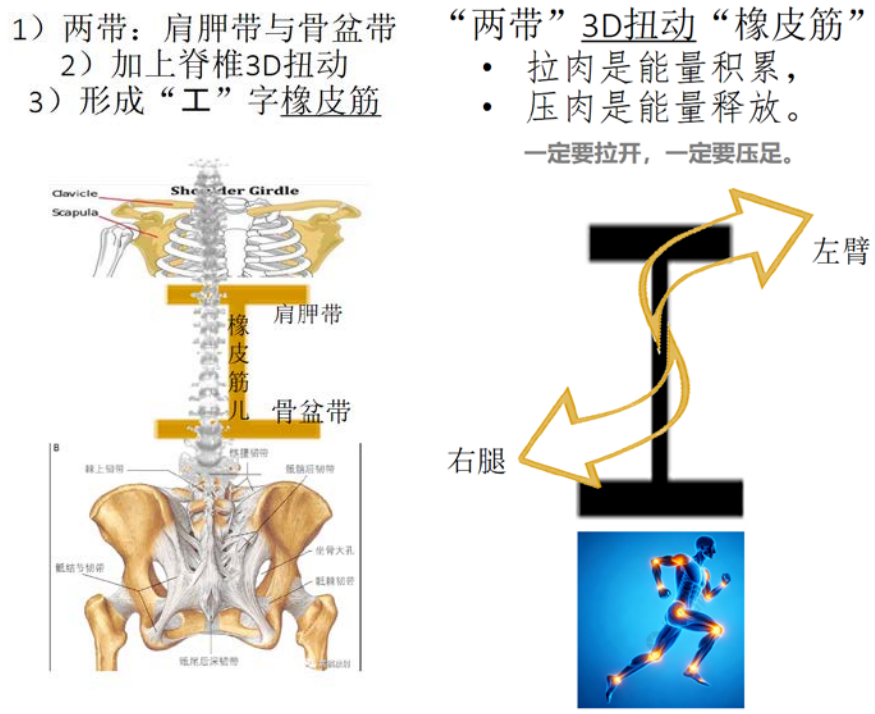
动力本源来自地面反作用力，由臀髋肌群与下肢协同发力生成；肩胛带、骨盆带反向对扭所形成的躯干筋膜链，如同储能橡皮筋与同步耦合器，用以放大推进效能。

力学动力链（以左脚支撑为例）

- 着地阶段：左脚掌触地承压 → 踝关节刚性支撑、跖屈蓄能 → 小腿刚性传力。重心越过支撑脚，该阶段不主动发力，以承重为主，负荷由足、踝、膝、髋共同承担。
- 发力阶段：对侧（右侧）送髋，是向前推进的核心发力点。臀大肌、腘绳肌启动髋伸，驱动骨盆带旋转前移，这是送髋的原生动力；骨盆旋转牵拉躯干筋膜链，和左侧肩胛带形成反向对扭，进入筋膜蓄能阶段；随后筋膜回弹释放势能，右侧肩胛带同步向前旋转，由腹斜肌、多裂肌构成的核心承接扭转，助推摆动腿向前送髋。

2.动力流转

肩胛带与骨盆带联合扭动，橡皮筋，扭动蓄能，弹回放能。



1）肩胛带、躯干筋膜链、骨盆带形成一条弹性串联链，如同橡皮筋：

- 反向对扭＝蓄能
- 扭转释放＝产生回弹力

肩胛带与骨盆带反向扭转，躯干筋膜、腹斜肌、腰背筋膜被拧转拉长，储存弹性势能；蹬伸时扭转解除，筋膜“橡皮筋”回弹，辅助送髋、联动摆臂，形成完整运动闭环。

2）意念感知顺序：摆臂，挥肩，带腰，提胯，展髋，大腿，带小腿，踝骨，脚掌，蹬地。具体滴：

- 摆臂 → 牵动肩胛带旋转 → 肩盆反向对扭（橡皮筋拧紧，躯干侧筋膜、腹斜肌、背阔肌、腰方肌拉长蓄能）
- 传导至腰（核心职责是传扭、锁稳躯干，切忌主动甩腰）
- 提胯、骨盆旋前（同侧髋向前送出，即是送髋）
- 展髋（臀肌、腘绳肌主导髋伸，释放部分扭转势能）

- 大腿折叠前摆 → 顺势带动小腿 → 踝关节维持刚性、储备弹性势能 → 脚掌承压 → 蹬地，地面反作用力向上传导，反向撑开筋膜橡皮筋，完成放能

筋膜橡皮筋双向联动规律：

- 骨盆向前旋转一侧，对侧肩胛同步前送；
- 骨盆向后摆动一侧，对侧肩胛向后牵拉。

3）**瞬态动作**：

- 支撑前期（左腿、左臂前出），扭转收紧＝香港皮筋蓄能；
- 发力后期（右臂、右腿向前迈进），蹬伸发力、髋部打开、骨盆回正＝橡皮筋弹开放能。

弹性释放的力量，一方面推动身体向前，另一方面带动对侧摆臂，形成肩盆耦合共振。

4）**总诀**

- 摆臂引肩，肩盆相拧；
- 筋如皮筋，扭紧蓄能；
- 核心传扭，提胯送髋；
- 臀开髋展，腿随髋行；
- 踝承掌压，蹬地放能；
- 弹势回传，往复相生。

5）**误区**

- ✗ 主动甩肩扭腰强行 “拧橡皮筋”，依靠上身扭动拖拽髋部前送：腰部负荷激增，形成塌腰式假送髋；臀肌未参与发力、缺少地面反作用力支撑，属于空拧，蓄能无效，极易造成腰部损伤。
- ✓ 正解：扭转由髋部蹬伸驱动，摆臂只起到配合协同的作用，并非扭转的动力源头。筋膜橡皮筋两端相互牵拉，骨盆端的动力根基是臀肌与地面反作用力。
- ✗ 将送髋简单理解为骨盆单纯向前顶出：送髋是 骨盆水平旋转前移叠加髋伸；筋膜橡皮筋的作用，是让左右髋交替前送时，躯干维持稳定有序的交替扭转节奏。
- ✗ 扭转幅度越大、蓄能越多越好：扭转存在合理上限，过度拧腰会破坏躯干刚性，弹性势能无法转化为推进力，反而变为身体内耗。

骨盆旋转：右腿支撑、左腿摆动时，骨盆自然向右旋（左髋前旋、右髋相对后旋），下一步反过来。这个旋转有三个用处：

- 增加步幅——骨盆每多转 1°，腿相当于多「送」出去一点
- 省能——借惯性摆动，不用每条腿都靠纯屈髋肌硬拉
- 缓冲——把垂直冲击分散到躯干的自然扭转里

太极跑与送髋：同一套力学，两种语言

如果你读过 Danny 与 Katherine Dreyer 的《ChiRunning》（《太极跑》），

太极跑——利用身体橡皮筋	**太极跑 51wh，太极跑与送髋跑 的整合**
橡皮筋一张一弛 这样就不累， 跑得也快， 跑姿也好。 跑步要善于利用 人体的两个带状结构， 骨盆带和肩胛带储存能量， 与脊椎形成“工”字 3D 扭转两带 就像扭转橡皮筋， 自动转化为动力。 反作用力推动身体位移， 也有助于加大跑步步伐， 这就是太极跑的核心， 跑起来不费力， 借力打力。	1. 核心理念：顺应与转化 (a) 顺应外力：在太极拳中，应对一种力量的最佳方式是顺应而非抵抗。如果你抵抗一种力量，只会使它变得更强；反之，如果你顺应它的方向与之合作，便可消除这种力量。这种力量会成为你的朋友，甚至变成你的帮手。 (b) 转化力量：在跑步时，身体受到两种力量的影响：向下的重力，

尝试扭转
骨盆带和肩胛带，
初期可能不适，会痛，
反而不如之前，
这只是不适应而已，
也是习惯问题，
只是时间问题而已。

利用臂和腿的反向运动
帮助扭转，扭转是 3D
转圈式的，

比如送髋，
只是两带扭转的一个表象。
其实是全身参与的。
和地面的作用：

1) 前腿送，偏「接住
自己」，力由髋→大腿
→膝关节→小腿→脚踝
→脚掌→脚趾后肥肌肉，
均摊+扭向缓冲 3 倍身
体沉力，用上面协同当
3D 弹簧而不是硬碰硬。

前腿是缓冲重力，重力
链条是脊椎、骨盆，腰、
髋、胯、膝盖，脚踝，
脚掌，前脚底肥肉，由

上到下，一个挤一个，

以及向前跑动时道路
传来的反向力。在太极

跑中，我们要学习如何
与这两种力交朋友，使
它们在每一次迈步时
都成为你的帮手，而良
好的跑姿就是处理这
两种力量的主要方法。

(c) 转化为修炼：将跑
步从一种体育运动转
化为一种修炼，这相呆
坐与冥想打坐的区别，
这里的“转化”是关键

词。要体验细微之处，

2. 跑姿与技术要领
(a) 落地与支撑：重力
的作用可以帮助你前
进，前提是你得与它合
作。如果脚在体前着地，
其实就相当于刹车。让
脚在身体重心稍微靠
后一点的位置落地，这
样就不会在迈步时产

生刹车动作。

(b) 全脚掌着地：以柔
和的全脚掌着地代替

不要将力生硬的集中在膝盖。这是一个力或是重力着地，着地力的力的传递。

2）后腿蹬，其实后腿蹬地才是「送」的动力来源——没有后蹬，前腿的送髋只是空摆。

发力顺序：先伸髋（臀大肌主导）→再伸膝（股四头肌跟进）→最后踝关节跖屈（小腿三头肌收尾），呈链式发力。

后腿蹬地分五步：

1. 支撑初期（着地后）：后腿仍在缓冲，膝继续弯一点——此时不是蹬，而是蓄力。

2. 支撑中期：重心越过支撑脚正上方，臀大肌开始发力伸髋，蹬伸的起点。

3. 支撑后期（真正的蹬地）：髋 + 膝 + 踝三关节同时伸展，如压紧的弹簧骤然释放。臀部全力收缩把骨盆往前

脚跟着地，可以使来自地面的阻力全部化解，而且不会降低速度，也不会对身体产生冲击力。

(c) 结构支撑：身体的重量主要由身体结构来支撑，而不是由肌肉

来支撑。重力将你向前拉，随后道路的反作用力会把那条支撑腿向后拉。

(d) 腿部放松：前腿只用于在步幅间起支撑作用，而不是加力作用，此时它是放松状态的，属于被动的小腿作用。如果踝关节确实放松了，在前倾时，跖球部，

脚踝、小腿和整个双腿都是完全放松的。

(e) 上身协调与旋动：肘部向后摆动，以平衡上身的前倾，并使肩、上身、手臂、骨盆、髋部、大腿、小腿、膝盖以及脚踝，脚的前中后三个部分做协调。太极

「拽」，股四头爆发性伸膝，踝关节快速跖屈，用前脚掌和脚趾把地面「蹬离」。

4. 离地瞬间：后脚尖最后离地，跟腱弹性回弹提供额外推进力。

5. 进入摆动期：后腿不再往后伸，而是主动折叠上提——屈髋肌群把膝提到高位，小腿自然折叠跟上。

五、送髋的完整动力链

一）、动力来源

动力本源来自地面反作用力，由臀髋肌群与下肢协同发力生成；肩胛带、骨盆带反向对扭所形成的躯干筋膜链，如同储能橡皮筋与同步耦合器，用以放大推进效能。

力学动力链（以左脚支撑为例）

1）着地阶段：左脚掌触地承压 → 踝关节刚性支撑、跖屈蓄能 →

跑技术在髋部与肩膀之间产生一种相对旋

动，使躯干轻柔地扭转。

(f) 动作细节：脚刚一触地，它们就飞到后面去了，没有制动。同时要注意屈肘，骨盆一定发生了扭转，但要感觉到肩膀始终是对着前方的。最后，要将肩膀、髋部、脚踝这三个点对直。

3. 方法与结果的统一

这份名单是以结果为导向的名单。太极跑的方法（如正确的姿势、放松的四肢、自由活动的关节、核心肌肉的使用、专注的力量）与它带来的好处（如正确的姿势、放松的四肢、自由活动的关节、核心肌肉的使用、专注的力量）

是同一个。方法与结果是一样的，过程就是目标，这才是正确的思路。

小腿刚性传力。重心越过支撑脚，该阶段不主动发力，以承重为主，负荷由足、踝、膝、髋共同承担。

2）发力阶段：对侧（右侧）送髋，是向前推进的核心发力点。臀大肌、腘绳肌启动髋伸，驱动骨盆带旋转前移，这是送髋的原生动力；骨盆旋转牵拉躯干筋膜链，和左侧肩胛带形成反向对扭，进入筋膜蓄能阶段；随后筋膜回弹释放势能，右侧肩胛带同步向前旋转，由腹斜肌、多裂肌构成的核心承接扭转，助推摆动腿向前送髋。

二、动力流转

肩胛带与骨盆带联合扭动，橡皮筋，扭动蓄能，弹回放能。

1）肩胛带、躯干筋膜链、骨盆带形成一条弹性串联链，如同橡皮筋：

1.反向对扭 = 蓄能

4. 实践效果

我可以出去一跑就是48 公里，回家时还没有一点不适。跑后恢复完全成了另一码事，有时甚至完全不需要。

===

太极跑与送髋跑的整

太极跑在理念上具有整体性与先进性，但其整体性的想法、思路以及思想往往缺乏确定的知识点，人们不知道去哪里落脚，不知道怎么去实行，也不知道怎么把它付诸于日常的某一个细微动作。在这方面，西方的思维方式——也就是注重知识点科学化、有执行力、有操作点的思维方式，就显得比较独到。

太极的想法必须要落实到实处。就跑步而言，

2.扭转释放 = 产生回弹力 肩胛带与骨盆带反向扭 转，躯干筋膜、腹斜肌、 腰背筋膜被拧转拉长， 储存弹性势能；蹬伸时 扭转解除，筋膜 “橡 皮筋” 回弹，辅助送 髋、联动摆臂，形成完 整运动闭环。 2）意念感知顺序： 摆臂，挥肩，带腰，提胯， 展髋，大腿，带小腿， 踝骨，脚掌，蹬地。 具体滴： 摆臂→ 牵动肩胛带旋转→ 肩盆反向对扭（橡皮 筋拧紧，躯干侧筋膜、 腹斜肌、背阔肌、腰方 肌拉长蓄能） 传导至腰（核心职责 是传扭、锁稳躯干，切 忌主动甩腰） 提胯、骨盆旋前（同 侧髋向前送出，即是送 髋）	比如“送髋跑步”，这其 实就是太极思路的一 种操作方式。它需要动 用全身的肌肉群，包括 上身和下身、左和右、 前和后，以及骨盆、髋、 大腿、小腿、膝盖、踝 骨，还有脚跟、脚中间 和脚趾头这三个部分， 这是一个整体性的过 程。 我们可以从某一个细 节一点一点地练，比如 模特的走法，怎么用髋 部走路，怎么提髋，先 从具体的动作开始练 习。但是，当整体走动 或是跑步的时候，就需 要做整体的协调。这个 时候就要动用太极的 理念和气场，来协调各 个部分的统一操作，达 到一种各部分都不吃 力、借力打力的和谐协 调状态。 === 请将上传的这个长图

展髋（臀肌、腘绳肌 主导髋伸，释放部分扭 转势能） 大腿折叠前摆→ 顺势带动小腿→ 踝关节维持刚性、储备 弹性势能→ 脚掌承压→ 蹬地，地面反作用力向 上传导，反向撑开筋膜 橡皮筋，完成放能 橡皮筋双向联动规律： 1.骨盆向前旋转一侧， 2.对侧肩胛同步前送； 3.骨盆向后摆动一侧， 4.对侧肩胛向后牵拉。 3）瞬态动作： 支撑前期（左腿、左 臂前出）， 扭转收紧 = 香港皮筋蓄 能； 发力后期（右臂、右 腿向前迈进）， 蹬伸发力、髋部打开、 骨盆回正 = 橡皮筋弹开 放能。	做成向上滚动的视频 核心理念：顺应与转化 **人体有关跑步的有这么几块关键的肌肉** 1.首先是核心肌群， 英文称为 Core。 核心肌群指的是 腹肌中间 加上两块侧肌， 中间的位置， 2.第二部分就是骨盆肌， 也就是髋部的肌肉， 3.第三部分就是腰方肌， 在髋部肌肉的上方， 人体在跑步的时候， 是由核心肌群来 带动四肢的肌肉进行运动， 也就是带动 双臂和双腿的肌肉群。 腿部的肌肉主要有 4 大块， 1.一个是足底的， 尤其是脚趾头后方 几块肥肉的那个部分， 2.还有就是小腿肚， 3.大腿的肌肉和

弹性释放的力量，一方 面推动身体向前，另一 方面带动对侧摆臂，形 成肩盆耦合共振。 ==== 无论是走还是跑，送髋 的本质都是骨盆在矢状 面上的前旋——通过髂 腰肌、腰大肌等屈髋肌 群发力，让同侧髋关节 在腾空或摆动阶段主动 向前送出。 发力逻辑也都是「核心 带动髋部前送，再配合 对侧腿的蹬伸」，而不 是简单地扭屁股。 对比项（前脚） 1）落地顺序 1.送髋走路：脚跟先着地， 2.送髋跑步：滚动到全脚 掌前脚掌 / 全脚掌先 触地（越快越靠前） 对比项（前脚） 2）动作性质 送髋走路：偏「放下 去」，	4.腰大肌， 也就是胯肌。 双臂有很多的肌肉， 双臂的摆动在于 第一是节能， 帮助储能。 第二就是带动双腿， 通过核心肌群与 双腿进行联动， 所以双臂可以 带动双腿的肌肉， 双腿也可以 带动双臂的肌肉， 在跑步当中， 双腿和双臂 通过核心肌群扭动两带， 也就是肩胛带和骨盆带， 进行弹性互动， 这就是所谓的太极跑。 太极跑是不累的， 因为这是扭动橡皮筋， 一拉一伸的 3D 动作。 主要的动力点 产生于核心肌群。 而不主要是在腿部肌肉。。

送髋跑步：重力为主 偏「接住自己」，力由 髋→大腿→膝关节→小 腿→脚踝→脚掌→脚趾 后肥肌肉，均摊+扭向 缓冲 3 倍身体沉力，用 上面协同当 3D 弹簧而 不是硬碰硬。 跑步（前脚）：理想落 点在重心正下方或略偏 前；一旦落到重心前方 太远，就变成「刹车 步」，送髋换来的步幅 优势全被制动力吃掉。	

ChiRunning

A Revolutionary Approach to Effortless, Injury-Free Running

Danny Dreyer
and Katherine Dreyer

A Fireside Book
Published by Simon & Schuster
New York London Toronto Sydney

湛庐文化

a mindscape business 与思想有关

心视界

CHI RUNNING

太极跑

不费力、无伤害的革命性跑步法

跑圈最盛行的三大跑法之一

20多万跑者亲身实践

[美] 丹尼·德雷尔（Danny Dreyer）
凯瑟琳·德雷尔（Katherine Dreyer） ◎著

吴洪涛 ◎译

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

太极跑

[美] 丹尼·德雷尔 凯瑟琳·德雷尔 ◎著

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE