

联袂 | 国家女子长跑马拉松队原教练 陶绍明
力荐 | 最具人气的运动类微博 @ 跑步指南

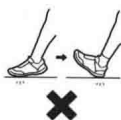
马拉松比赛时 绝不能做的 35 件事

[日] 中野詹姆士修一 著 班健 译



马拉松比赛时 绝不能做的 35 件事

[日] 中野詹姆士修一 著 班健 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

《DAREMO IWANAKATTA MARATHON DE ZETTAINI SHITEWA IKENAI 35 NO KOTO》

© Shuichi James Nakano 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社正式授权，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-4649

图书在版编目（CIP）数据

马拉松比赛时绝不能做的35件事 / (日) 中野詹姆士修一著；班健译. — 北京：电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30311-1

I. ①马… II. ①中… ②班… III. ①马拉松跑—基本知识 IV. ①G822.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271092号

责任编辑：郝喜娟

文字编辑：李文静

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/32

印张：4.625

字数：148千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

前言

为什么在马拉松比赛中，跑过 30 公里后还被化妆跑参赛者赶超

“不可以做屈伸运动。”

“不要折腰。”

“鞋带不要系太紧。”

“不用特意活动跟腱。”

这是我在 2013 年火奴鲁鲁马拉松担任比赛指导会讲师时，指导选手如何进行马拉松比赛时说过的“不可以做的 10 件事”中的几个事项。

其实在做这个讲座之前我有些不安。

我担心从世界各地聚集到夏威夷的选手们会不会认为“这不是理所当然的事情嘛”。

可是，我的担忧显然是多余的。因为我听到大部分选手都发出惊叹：“我第一次听说这个！”“原来是这样啊。”

那时我深切感受到身为职业选手的我必须要向那些将要挑战马拉松的初赛者和真心想要挑战自身极限成绩的高水平运动员说点什么。

本书介绍了在马拉松比赛前、比赛中，以及比赛后“不可以做的”35个注意事项。

而且，书中还通过图片介绍了在比赛前可以做的动态热身运动，以及平时就可以做的一些能够预防受伤的静态热身运动。尤其是前一项，希望大家最好能复印下来随身带进马拉松赛场，参考着做赛前热身。

有些话可能不太中听，有些人可能会觉得我啰唆，但请大家一定要耐心听我说完。

因为我本人涉足马拉松运动大约10年之久，在比赛现场我见过很多选手因为受伤而无法完成比赛。

虽然我建议他们“最好这样做”，但他们还是不肯听劝。我建议他们“休息一下”，但几乎没有人肯听我的劝告去休息。

我还告诉他们“应该这样做热身”。一开始有人能坚持做个两三天，但很快又恢复到自己那一套热身方法中。

我理解兴致高涨的参赛者“必须要多跑些距离”的想法和急于达成目标时间的焦虑心情。但原则上一般的参赛者

每月的奔跑距离超过 200 公里的话，那受伤的概率就会上升到 80%。

即使多么努力地准备比赛，一旦受伤就无法在正式赛场上发挥正常水平。

本书介绍的“不可为之事”不仅可以预防受伤，还是提高成绩不可或缺的事项。

比如第 3 章写的“不能透支体力”，从刷新成绩的角度来看也是典型的“不可为之事”。

尤其是年轻力壮的男性选手常常会在一开始跑的时候节奏太快。在前 20 ~ 30 公里，他们可以凭借身体素质好不断赶超年长选手，但在最后 10 公里他们的速度会一下子减慢。结果就是他们反被自己本应超过的 60 岁老人选手或被化妆跑选手赶超。这样的场面我见得太多了。

所以，一定不要在前半程透支体力，比赛时要保持一定的节奏，这不仅能避免受伤，也有利于创造好成绩。

马拉松被誉为“终生运动”，是一项可以长久享受乐趣的运动项目。很多六七十岁的选手还在坚持跑马拉松，享受奔跑带来的乐趣。只要你能坚持奔跑，你还会发现慢跑、爬山等很多运动都能带给你运动的享受。

坚持跑完马拉松，能带给我们通过其他运动无法感受到的愉悦感和成就感。我见过很多选手通过跑步，变得“能积极地看待事情”，“能更加自信地投入工作”。

如果本书介绍的“不可为之事”能有助于大家更好地感受丰富的人生，那我将万分荣幸。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任、行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：（010）88254396；（010）88258888

传 真：（010）88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目录

前言

为什么在马拉松比赛中，跑过 30 公里后还被化妆跑参赛者赶超	3
--------------------------------	---

第 1 章

马拉松比赛前日不可做的 9 件事	11
------------------	----

1 现在不可以再奔跑	12
2 不能尝试初次按摩	16
3 不要吃生食	19
4 不要进食膳食纤维含量高的食物	23
5 不要过量摄取碳水化合物	26
6 不要喝咖啡	30
7 不能喝酒	34
8 不剪脚趾甲	37

- 9 不要长时间泡澡 40

第 2 章

马拉松比赛当日开跑前不可以做的 11 件事 43

- 1 不要穿刚买的运动衣 44
- 2 不要穿刚买的鞋袜 48
- 3 穿鞋不要顶着脚尖 52
- 4 穿鞋时不要单脚立地 54
- 5 鞋带不要系得太紧 56
- 6 不能穿防风衣 59
- 7 不必过分拘泥于拉伸运动 61
- 8 不能拉伸跟腱 65
- 9 转动手腕、脚腕没有意义 68
- 10 转动臂膀没有意义 71
- 11 比赛将要开始前最好不要向后仰脖子 74

第 3 章

马拉松比赛中不可以做的 7 件事 77

- 1 不能透支体力 78
- 2 不能只补充水分 82

3	初次比赛者一定不要忘记带些食品补充体力	85
4	不能改变脚的落地方式	89
5	侧腹疼痛的时候不要加速	93
6	脚抽筋或疲劳时不要做屈伸运动	97
7	疲劳时严禁弯腰、折腰	101

第4章

马拉松冲刺后不可以做的3件事 105

1	冲刺后不要喝啤酒庆祝	106
2	比赛后不要立即做拉伸运动	108
3	不要泡热水澡	111

第5章

在国外跑马拉松不可以做的5件事 113

1	不要强行调整时差	114
2	不要在当地采买食物	117
3	尽量不吃做好的熟食	119
4	不能只带一双备用袜子去国外跑马拉松	121
5	比赛中不要依赖休息站	123

附录

有效提高成绩的 35 个专业拉伸法 **125**

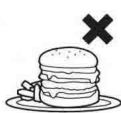
比赛开始前的 7 种动态拉伸法 **126**

提高成绩的 28 种静态拉伸法 **130**

结束语 **145**

马拉松比赛时 绝不能做的 35 件事

[日] 中野詹姆士修一 著 班 健 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

《DAREMO IWANAKATTA MARATHON DE ZETTAINI SHITEWA IKENAI 35 NO KOTO》

© Shuichi James Nakano 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书由日本讲谈社正式授权，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿制或转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-4649

图书在版编目（CIP）数据

马拉松比赛时绝不能做的35件事 / (日) 中野詹姆士修一著；班健译. — 北京：电子工业出版社, 2017.1

ISBN 978-7-121-30311-1

I. ①马… II. ①中… ②班… III. ①马拉松跑 - 基本知识 IV. ①G822.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第271092号

责任编辑：郝喜娟

文字编辑：李文静

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/32

印张：4.625

字数：148千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：36.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn。

前言

为什么在马拉松比赛中，跑过 30 公里后还被化妆跑参赛者赶超

“不可以做屈伸运动。”

“不要折腰。”

“鞋带不要系太紧。”

“不用特意活动跟腱。”

这是我在 2013 年火奴鲁鲁马拉松担任比赛指导会讲师时，指导选手如何进行马拉松比赛时说过的“不可以做的 10 件事”中的几个事项。

其实在做这个讲座之前我有些不安。

我担心从世界各地聚集到夏威夷的选手们会不会认为“这不是理所当然的事情嘛”。

可是，我的担忧显然是多余的。因为我听到大部分选手都发出惊叹：“我第一次听说这个！”“原来是这样啊。”

马拉松比赛时绝不能做的 35 件事

那时我深切感受到身为职业选手的我必须要向那些将要挑战马拉松的初赛者和真心想要挑战自身极限成绩的高水平运动员说点什么。

本书介绍了在马拉松比赛前、比赛中，以及比赛后“不可以做的”35个注意事项。

而且，书中还通过图片介绍了在比赛前可以做的动态热身运动，以及平时就可以做的一些能够预防受伤的静态热身运动。尤其是前一项，希望大家最好能复印下来随身带进马拉松赛场，参考着做赛前热身。

有些话可能不太中听，有些人可能会觉得我啰唆，但请大家一定要耐心听我说完。

因为我本人涉足马拉松运动大约10年之久，在比赛现场我见过很多选手因为受伤而无法完成比赛。

虽然我建议他们“最好这样做”，但他们还是不肯听劝。我建议他们“休息一下”，但几乎没有人肯听我的劝告去休息。

我还告诉他们“应该这样做热身”。一开始有人能坚持做个两三天，但很快又恢复到自己那一套热身方法中。

我理解兴致高涨的参赛者“必须要多跑些距离”的想法和急于达成目标时间的焦虑心情。但原则上一般的参赛者

每月的奔跑距离超过 200 公里的话，那受伤的概率就会上升到 80%。

即使多么努力地准备比赛，一旦受伤就无法在正式赛场上发挥正常水平。

本书介绍的“不可为之事”不仅可以预防受伤，还是提高成绩不可或缺的事项。

比如第 3 章写的“不能透支体力”，从刷新成绩的角度来看也是典型的“不可为之事”。

尤其是年轻力壮的男性选手常常会在一开始跑的时候节奏太快。在前 20 ~ 30 公里，他们可以凭借身体素质好不断赶超年长选手，但在最后 10 公里他们的速度会一下子减慢。结果就是他们反被自己本应超过的 60 岁老人选手或被化妆跑选手赶超。这样的场面我见得太多了。

所以，一定不要在前半程透支体力，比赛时要保持一定的节奏，这不仅能避免受伤，也有利于创造好成绩。

马拉松被誉为“终生运动”，是一项可以长久享受乐趣的运动项目。很多六七十岁的选手还在坚持跑马拉松，享受奔跑带来的乐趣。只要你能坚持奔跑，你还会发现慢跑、爬山等很多运动都能带给你运动的享受。