

OHAS
紫图乐活

国际超马总会技术委员倾力之作

中国台湾超级马拉松之父

郭丰州◎著

郭老师的 跑步课



从不会跑
不爱跑
到不跑会死

光明日报出版社

ZITU
紫图

郭老师的 跑步课

300个正确的跑步要诀
教你从不会跑、不爱跑 到欲罢不能跑下去

郭丰州 / 著



图书在版编目(CIP)数据

郭老师的跑步课 / 郭丰州著.

— 北京 : 光明日报出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5112-6481-7

I. ①郭… II. ①郭… III. ①跑—健身运动—基本知识 IV. ①G822

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 094906 号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-3002

本书由台北远流出版公司授权出版,
限在中国大陆地区发行。

郭老师的跑步课

著 者: 郭丰州

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 琳

责任印制: 曹 诤

策 划: 紫圖圖書 ZITQ[®]

封面设计: 紫圖装帧

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

装 订: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 190 千

印 张: 15.5

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6481-7

定 价: 49.90 元

版权所有 翻印必究

非常口语化的文字与浅显易懂的图片， 理清慢跑运动的常见误解或困惑！

文◎陈俊忠主任（阳明大学运动健康科学研究中心）

郭丰州老师是非常不一样的“长跑运动教练”，十多年前因为高伟峰医师协助东吴大学超级马拉松赛的紧急救护，高医师邀我一起参与超级马拉松的运动医学相关研究，开始与郭老师认识并保持相当紧密的交往。虽然他的学术专长是计算机科技，而不是体育运动训练科班背景，但是他对慢跑的热情与持续投入，就像他推动的超级马拉松一样，坚定、稳健、绵延不绝，更像是传教士的精神。

也是基于这种传教士的精神，除了持续举办各种超级马拉松赛会与演讲会，郭丰州老师更希望能够邀请、吸引更多一般民众，了解慢跑运动、喜欢慢跑运动、进而参与慢跑运动，于是特别以不同于其他专业教练教材的模式，撰写了这本《郭老师的跑步课》，经由回答一般民众问题的撰写形式，以非常口语化的文字与浅显易懂的图片，理清他们对慢跑运动的常见误解或困惑，同时提供正确的跑步运动信息。

其实，读书就像寻找打开智慧大门的钥匙，如果你想了解为什么全世界有这么多人，包括各国政府领导人，都喜欢慢跑运动？到底慢跑有哪些好处？女生跑步腿会变粗、屁股会变大、身材变魁梧吗？40岁的上班族与家庭主妇想要慢跑，又要怎么重新开始呢？我诚挚地推荐你选择这本《郭老师的跑步课》，帮你打开跑步宝库的智慧大门！

在有限的时间内，做到最好的运动规划！

文◎许见微（土城慢跑俱乐部会员，超级三铁美铁人）

这两三年跑步热潮崛起，在提倡路跑风气的同时，多吸收专业知识，提升训练质量，成了跑者们必须学习的事。感谢郭老师一直以来对路跑发展的贡献与推动，除了用心办比赛外，对于提升台湾地区全民路跑知识水平，更是用心良苦。

这本《郭老师的跑步课》，对跑者来说是一本好的工具书和参考书。不论你是刚开始投入跑步的新手，还是马拉松界的好手，都非常值得阅读。它能快速解开你心中对跑步运动的疑问，也能让你重新检视路跑知识和观念是否正确，并思考该如何经营跑步这件事。

我是位业余跑者，跑龄 10 年，从一个完全不跑步的人，到现在成为积极挑战自我的跑者。希望借由跑步，到各地旅行，深入各地文化。虽然目前也没有什么特别耀眼的成绩，但对我来说，把跑步融入我的生活，是我希望自己做到的事。如何将跑步融入生活呢？是我一直思考的事。现阶段跑步对我来说，并不是积极地参赛，也不是把所有空闲时间都拿来跑步，而是不断提升专业知识，提升运动质量。希望在有限的时间内，做到最好的运动规划，毕竟健康快乐的运动是一辈子的事。

跑步去！

跑步，本是人类诞生之初便拥有的本能与天赋，无论是捕杀猎物还是逃离灾害，唯有善于奔跑者才能生存。当然，人类社会发展至今，我们早已无须依靠奔跑的双脚来谋生，但在人人关注健康的当下，跑步作为一种最简单易行的锻炼方式，越来越受到推崇。马拉松运动的诞生地古希腊流传下来的古老箴言依然振聋发聩：“想强壮，跑步去！想健美，跑步去！想聪明，跑步去！”

全世界至少有一亿人在跑步。如果打开过网络上某个知名的跑步论坛，或者目睹过某场人山人海的都市马拉松比赛，还未爱上跑步运动的朋友们一定会好奇：究竟跑步有着怎样的魔力，能使跑者们如痴如醉、乐此不疲？

其实，当你对跑者的世界感到好奇，并开始想要了解跑步这项运动时，跑步宝库的大门就已经悄悄为你打开了。这时，你需要有一个人能带你入门、领你前进，而这个人最好是富有经验、极具耐心的权威教练，他能教给你的不仅仅是跑步的技巧和要领，更重要的是跑者的态度与风格、习惯与信仰，并且鼓舞你锻炼毅力、训练耐心、培养专注力，甚至习得如何在简单生活中获得幸福的法门……

幸运的是，郭丰州老师就是这样一位难能可贵的跑步教练。郭老师从担任国际马拉松赛外籍选手接待志愿者开始踏入体育圈，二十年来筹办了无数次马拉松比赛，1999年创办的东吴国际超级马拉松24小时赛，迄今已经举

办了13届，林义杰、关家良一、工藤真实等赫赫有名的跑者是这场赛事的常客。郭老师现任教于东吴大学资讯管理系，并且开设跑步和铁人三项课程，广受学生欢迎。

郭老师不仅从人文历史、运动生理、运动医学学术研究等多角度全力推广跑步运动，并且希望能有更多的人，无论男女老少，都能了解跑步运动，喜欢并且参与进来。于是他采取了更容易被人们接受的撰写方式，将多年来总结出的三百多个跑步要诀全部付诸笔端，为所有跑者解决常见困惑。无论你是菜鸟新手还是马场老手，都能从中找到想要的答案。

《郭老师的跑步课》是一本最适用于中国跑者自学自练的跑步教练书，它能让你读了就会跑，跑了就会懂；它能教你做一个把跑步融入生活的跑者，自律、阳光、健康、积极，勇于接受挑战；它能让你回归最简单的生活，每天关注腿部肌肉的力量，将脚掌的弧度与大自然亲密贴合，一呼一吸，吐纳一方天地；它能让你懂得，健康与快乐，应该是我们毕生的追求。

跑步是一门古老而又新潮的艺术，因其至简而永恒，更因其执着而伟大。

跑步更是一次真正说走就走的旅行，只要放下杂念，换上跑鞋，迈开双腿就是一路风景。

想强壮，跑步去！

想健美，跑步去！

想聪明，跑步去！

编者谨识

2014年5月

第一类 给想了解跑步运动的你

◎ 基本知识篇

- ① 全球都在跑！世界各国有超过一亿人在跑步 / 2
- ② 政治人物也跑步，因为他们想给人廉洁、自律的印象 / 5
- ③ 最强效、最叫人“嗨”的药物，就是跑步时体验到的“跑者的愉悦” / 5
- ④ 只要能一口气跑一小时以上，就不会忧郁 / 6
- ⑤ “不运动就情绪不稳”的有害案例非常稀少 / 6
- ⑥ 跑者的定义是：只要把跑步融入生活的人，就是跑者 / 7
- ⑦ 跑步会让屁股变小 / 7
- ⑧ 骨架大的女孩再也不会被“你会越跑越魁梧”这种话骗了 / 13
- ⑨ 爱打瞌睡者的救星就是跑步 / 13
- ⑩ 实证观察显示，跑步族群得癌的案例真的比较少 / 14
- ⑪ 胖子只要用对方法，跑步就不会受伤 / 14
- ⑫ 福音！女性身体脂肪较多，跑步可以改善 / 14
- ⑬ 跑步比游泳还好 / 15
- ⑭ 跑步机替你计算出来的消耗卡路里数值，只能当参考 / 15
- ⑮ 跑步入门者须知：先快走 / 16

◎ 训练篇

- ⑯ 让肌力增强后再开始跑步 / 18
- ⑰ 有经验的跑者可以渐渐挑战长距离的比赛 / 28
- ⑱ 40岁以上身材走样的妈妈们，可以试试“跑跑走走” / 28
- ⑲ 没时间一次完成长时间的运动，如果利用一天几次的工作空档做运动，也同样有效 / 29
- ⑳ 找个伴陪你，就很容易让自己保持运动习惯了 / 30

◎ 体能与修复篇

- ㉑ 跑步着地的瞬间，膝盖要保持弯曲状态，才能分散冲击，减少膝盖负担 / 32

- 22 持续跑到 90 岁的人并不稀奇 / 34
- 23 跑步怕晒黑? 据说莫扎特早夭的原因就是日夜颠倒工作, 长年不见阳光的缘故 / 37
- 24 对男性来说, 跑步最惊喜的收获就是性功能有显著改善 / 38

◎ 疑难杂症篇

- 25 得了糖尿病还能跑吗? 许多奥运金牌选手就是糖尿病患者 / 40
- 26 高血压的人适合跑步吗? 该注意哪些事? / 42
- 27 借由运动而减重, 就可改善新陈代谢症状 / 43
- 28 看到运动猝死的新闻报道, 跑步的人要如何避免? / 44
- 29 心脏不好的人, 也有方法可以自我检测是否适合跑步 / 44
- 30 乙型肝炎带原者跑步, 应该禁绝喝酒, 才能护肝 / 45
- 31 女性建立跑步习惯之后, 经期也会变得规律起来 / 46
- 32 扁平足的人, 可以选用有脚弓设计的鞋子去跑步 / 46
- 33 腰围 90 厘米以上的男人要注意 / 49
- 34 尿失禁的女性, 可用跑步搭配“凯格尔运动”带来良好的强化肌群效果 / 49
- 35 运动内衣的包覆效果, 使各种体型的女性都可以享受跑步的乐趣 / 52
- 36 跑步最出名的迷信: 让子宫下垂或胃下垂 / 52
- 37 我变聪明了! 跑步可以提升学习能力 / 53
- 38 小孩跑步也有诀窍, 但是不要跑太长的距离 / 53
- 39 一则令人感到很不忍心的新闻 / 54
- 40 把不同年龄的孩子培养成运动员的方法 / 54

第二类 给刚开始跑步的你

◎ 基本知识篇

- 1 一天中任何时候都适合跑步 / 58
- 2 常换地点跑步, 就不会有心理上的疲倦 / 58

- ③ 为了保护心脏，跑步完的冷却时间和再伸展时间，绝对不能忽略 / 59
- ④ 正确的热身方法 / 60
- ⑤ 跑多慢才叫慢跑？ / 60
- ⑥ 日本超马名将工藤真实的跑姿经济又有效率，没有多余的动作，非常值得学习 / 61
- ⑦ 以跑步搭配重量训练，会大幅提升你的身体适应生活的能力 / 63
- ⑧ “为了身体健康”这个动机，会让你一直跑下去 / 70
- ⑨ “快走”和“慢跑”的差别 / 70
- ⑩ 快走多久才开始跑步？我可以一直快走吗？ / 71
- ⑪ 只要热身时间拉长一点，就不会在刚开跑时感到异常疲累 / 71
- ⑫ 如果一阵快跑之后你连走路都觉得太累，那就代表你跑步速度超过身体可负荷的范围了 / 72
- ⑬ 如果你跑步的目的是为了健康，那就以时间来当计算单位，例如跑1个小时 / 72

◎ 配备篇

- ⑭ “洋葱式”是冬天跑步的正确穿衣服方法 / 73
- ⑮ 紧身裤可以有效解决双腿摩擦的问题 / 74
- ⑯ 郭老师你都穿哪一种鞋？推荐一款鞋子吧！ / 74
- ⑰ 跑步鞋讲究的是抓地力和排水 / 74
- ⑱ 比赛时可以穿轻薄一点的鞋子 / 75
- ⑲ 内八与外八的人也有矫正鞋款可以选用 / 76
- ⑳ 一份买跑鞋时的注意事项清单 / 76
- ㉑ 绑鞋带不要太紧，免得妨碍血液循环 / 77
- ㉒ 排汗衫确实比纯棉T恤好 / 78
- ㉓ 袜子的选购诀窍 / 78
- ㉔ 夏天跑步时如果衣服穿得比较宽松，容易露出胸衣，该怎么避免呢？ / 78
- ㉕ 女生生理期的时候，可以在紧身裤外面加穿短裤 / 79
- ㉖ 冬天跑步，手套很必要 / 79

27 用运动眼镜让自己看起来更酷，发挥更强的护眼效果 / 80

◎ 训练篇

28 用快走打下慢跑基础 / 81

29 采用“阶梯式原理”来提升运动的强度 / 82

30 练习频率：入门者隔天运动一次，理想的跑者则是每周跑 6 天 / 83

31 每次运动中，加入一小段“拉大步幅”的练习 / 84

32 跑步用前脚掌着地真的比较好吗？ / 84

33 伸展这样做就对了 / 85

34 跑步运动完的正确收操，是跑者最享受的时刻！ / 100

35 慢跑的呼吸法 / 101

36 “核心肌群”是完美肌肉线条与身体曲线的关键 / 102

37 追求“跑感” / 103

38 基本的训练概念是“一天轻，一天重” / 103

39 在田径场跑步，要注意方向与抓地力 / 104

40 每次使用跑步机，大概一个小时左右即可 / 105

41 有一阵子没运动后，重新开始时要先增加运动频率，减少运动量 / 106

42 夏天用来练速度，冬天用来练耐力 / 106

◎ 体能与修复篇

43 跑步前吃饭，还是跑步后吃饭？ / 107

44 以时间为单位来练跑，就可以减重 / 107

45 跑步减重减不下去了，这时就要设法让肌肉结实，以便燃烧更多热量 / 108

46 双管齐下顺利瘦小腹！跑步 + 把腹肌练结实 / 109

47 让我告诉你，跑步时如何不让肚子痛 / 110

48 一小时以内的运动量，并不需要喝运动饮料 / 111

49 跑步完要冷敷 / 112

50 刚运动完也是可以洗澡的 / 112

- 51 RICE 原则可以拯救你的急性运动伤害 / 112
- 52 脚踝受过伤的人该注意的跑步事项 / 113
- 53 冰敷 15 分钟之后要休息 5 分钟 / 114
- 54 热敷见效的方法在这里 / 114
- 55 冲、擦、敷、看的外伤处理法较有利复原 / 114
- 56 适度修剪趾甲，才能防止黑趾甲 / 115
- 57 跑者不需要进补 / 116
- 58 跑者多伸展，可避免“铁腿” / 116
- 59 跑者的手臂和肩膀竟然会很酸？ / 116
- 60 脚底疼痛的处理方法 / 117
- 61 食物的内容与摄取的量，才是减肥的重点 / 117

◎ 疑难杂症与赛事篇

- 62 冬天跑步戴上口罩，才不会流鼻涕 / 118
- 63 生理期也可以用快走代替跑步 / 118
- 64 年长者的跑步速度要放慢 / 118
- 65 千万别听信“治疗感冒要流汗” / 119
- 66 跑完步来一杯啤酒是享受，来两杯啤酒是负担 / 119
- 67 跑步前可以喝咖啡或茶 / 119
- 68 刚开始跑步时会放屁，这是很正常的 / 120
- 69 只有初入门者才会皮痒？ / 120
- 70 用平常心面对跑完后的情绪变化 / 120
- 71 过瘦的人能借跑步增胖 / 121
- 72 跑完会恶心想吐的人，要注意血糖过低的问题 / 121
- 73 跑步时别让着地的冲击力循着脊椎震荡到你的脑部 / 122
- 74 什么？田径场跑步也有礼节问题？ / 123
- 75 重要的赛事信息网站 / 123
- 76 第一次报名参加路跑赛，请问当天要做哪些特别的准备？ / 123

- 77 赛事主办大会所发的衣服，并不是非穿不可 / 124
- 78 跑步前可以躲到人群中取暖，保持身体温度 / 124
- 79 跑步前未必要排尿排干净 / 125
- 80 乌龟与野兔的配速原则 / 125
- 81 10 公里赛事的配速示范 / 126
- 82 赛事中，即使不渴也要喝一点水 / 126
- 83 参赛时不要听随身听 / 127
- 84 参赛时也不要闯红灯 / 127
- 85 参赛时不要紧贴前面的选手 / 127
- 86 通过终点别急着回家 / 128
- 87 参赛时不可太冷漠，应该适度回应加油群众的热情 / 128
- 88 不要太在乎成绩啦！ / 129
- 89 肌内效贴布（Kinesio）别乱贴，人家是练过的 / 130

第三类 给开始跑半程马拉松的你

◎ 基本知识篇

- 1 适合忙碌的跑友，往全程马拉松前进的前哨站！ / 132
- 2 半程不是整整 21 公里 / 132
- 3 累积 2 次半程马拉松，再前进全程马拉松！ / 132
- 4 游刃有余跑半程马拉松 > 勉强跑全程马拉松 / 133

◎ 配备篇

- 5 检测跑鞋好简单，左右摇一摇，当它不再不动如山就该换了 / 134
- 6 袜子何时该淘汰？ / 134
- 7 2 双练习鞋，1 双比赛鞋，刚刚好 / 135

◎ 训练篇

- 8 柔软度跟身体协调性有关，协调性好，运动能力就增强 / 136

- 9 想增加速度？身高腿长的跑者加大步幅，身形娇小的跑者加快步频 / 136
- 10 练习“间歇跑”，能锻炼心脏，也能增加速度 / 138
- 11 挑战半马的你，郭老师帮你开每周练习菜单 / 139
- 12 练习 LSD，就能训练肌耐力 / 140
- 13 什么叫作“速耐力”？“有氧阈值”又要如何计算？ / 140
- 14 在夏天里举办的路跑赛热到快虚脱？进行耐热训练是必要的 / 141

◎ 体能与修复篇

- 15 跑步前、跑步中、跑步后，都要补充水分才行 / 142
- 16 比赛前 2 小时就要用餐，如果来不及就到补给站补充 / 142
- 17 在补给站我该喝运动饮料还是水？该喝多少？ / 142
- 18 正确配速：前半段配速慢，后半段配速快 / 143
- 19 我常常前半段跑得不错，后半段就撑不下去，怎么改进？ / 143
- 20 跑了 2/3 路程后短暂休息，反而能产生“再生力量”，后面 1/3 路程健步如飞！ / 143
- 21 我跑步之后发现下肢水肿，要如何处理或预防呢？ / 144
- 22 夏天跑步预防中暑，完备的防晒 3 步骤不可以少 / 145
- 23 天热参赛时同伴中暑了，该如何帮他急救？ / 146
- 24 小腿与大腿抽筋，立即的急救方法跟着我做 / 146
- 25 你以为自己没吃进脂肪？其实你不知不觉吃进了不少咯！ / 148

◎ 疑难杂症与赛事篇

- 26 跑步时该想什么？想让自己快乐的事，想自己会变健康！ / 149
- 27 我的朋友说我跑步呼吸太大声，到底是怎么回事？ / 150

第四类 给第一次挑战全程马拉松的你

◎ 基本知识篇

- 1 跑全程马拉松的意义非凡 / 152

- ② 马拉松的起源真的是希腊传令兵跑回雅典报喜讯，然后就倒地不起吗？是不是当时的人营养比较差，所以他跑完就挂了？ / 152
- ③ 世界上最出名的马拉松赛是哪一个？ / 152
- ④ 城市马拉松跟一般的马拉松赛有什么差别？ / 153
- ⑤ 为什么马拉松一定要跑 42.195 公里？ / 153
- ⑥ 每场马拉松赛的距离是怎么丈量出来的呢？是不是骑摩托车沿路看就可以了？ / 154
- ⑦ 就算马拉松路线有上下坡，距离也要坚持 42.195 公里！ / 154

◎ 配备篇

- ⑧ 一双比赛专用的马拉松鞋是必要的 / 155
- ⑨ 一次性雨衣在冬天跑马拉松时超好用！ / 155
- ⑩ 我有必要买心跳表吗？好想把这笔钱省下来啊！ / 156

◎ 训练篇

- ⑪ 以 16 周准备，挑战全程马拉松就不难 / 157
- ⑫ 业余跑者的自主练习，以自己平常的跑步速度去累积距离 / 158
- ⑬ 最了解自己身体的是你，自己制订训练课表，或找专业老师帮忙 / 158
- ⑭ 我一周跑步五次，想参加全程马拉松，这五次跑步练习内容该如何分配？ / 159
- ⑮ 换换口味游泳与骑自行车，可以提升你的跑步成绩 / 159
- ⑯ 适当的重量训练，对提升马拉松成绩也有帮助 / 160
- ⑰ 我可以用 3 公斤的绑腿每天慢跑 12 公里来训练自己的腿力吗？ / 160
- ⑱ 夏天往凉爽的高地练跑，顺便欣赏风景去！ / 164

◎ 体能与修复篇

- ⑲ 跑完马拉松后免疫力会降低，开始前几天先吃维生素 B 族顾身体 / 165
- ⑳ 热天时比赛成绩较差很正常，注意 4 个步骤，成绩就不会差太多 / 165
- ㉑ 补给站欢迎你光临：“撞墙”现象大多来自于练习量不够 / 166
- ㉒ 子然一身轻去参赛，尽量使用补给站 / 166

- 23 如何避免抽筋？为什么跑步跑到后来会想吐？ / 167
- 24 当你觉得疲惫、食欲不振……有可能是训练过度了 / 167
- 25 比赛中或比赛后出现血尿是正常的吗？ / 167
- 26 跑完马拉松后恢复时间要多久？慢跑与休息不运动两种方式，结果都一样！ / 168
- 27 刚跑完马拉松不痛，回家后却痛了，其实是韧带延迟性发炎作祟 / 169
- 28 结实的肌肉每天消耗的热量会比松散的肌肉高出 4 倍之多！ / 171
- 29 运动按摩和坊间一般的经络按摩大不同，别走错了门 / 171
- 30 帮助加速排除乳酸的是冷水，不是热水 / 175

◎ 疑难杂症与赛事篇

- 31 乙肝带原者也可以成为优秀的跑者 / 176
- 32 跑龄越长的跑者冬天跑步越怕冷很正常，因为脂肪层变薄了 / 176
- 33 第一次的马拉松赛，留下美好经验最重要 / 177
- 34 补给站的间隔距离是正式比赛前要注意的信息 / 177
- 35 慢跑的人不能做奥运金牌梦，但是每个人都可以实现完成马拉松的梦想 / 177
- 36 第一次参加全程马拉松赛，订定的参赛目标多少才合理？ / 178
- 37 比赛时我怎么自己控制速度？ / 178

第五类 给已经是马拉松高手的你

◎ 基本知识篇

- 1 规划跑步生涯，以你每天能运动的时间为准 / 180
- 2 全世界难度最大的马拉松是北极或南极马拉松吗？ / 181
- 3 世界五大马拉松的特色各有不同，在此简介报名门槛 / 181
- 4 国际田径总会颁发的金牌赛事，认证的标准是什么？ / 183

◎ 训练篇

- 5 想跑进 4 小时内，10 公里成绩要维持在 50 — 53 分钟的实力才行 / 184

- ⑥ 跑上坡不看坡顶，跑下坡不急刹车 / 184
- ⑦ 跑完马拉松没有所谓“经济”一点的训练方法。成绩完全反应在练习量上！ / 187
- ⑧ 赛前一至两周开始调整，让肌肉适当休息，在比赛时就能最佳发挥 / 187
- ⑨ 下雨天可以用爬（跑）楼梯进行训练 / 188
- ⑩ 年纪变大，生理上的退化让成绩退步，建议加强大腿肌力避免受伤 / 192

◎ 体能与修复篇

- ⑪ 练习时用十分力，比赛时用八分力 / 193
- ⑫ 为了节省时间，过补给站而不入，非常不适当 / 193
- ⑬ 必要时自备小水瓶挂在腰上，以免还没到补给站就渴倒路边 / 194
- ⑭ 运动过度，会导致骨髓制造红细胞的速度赶不上大量运动消耗红细胞的速度 / 194
- ⑮ 一颗网球加上一条毛巾，治疗足底筋膜炎不必求人 / 195
- ⑯ 提升阿基里斯腱柔软度，可减轻跑步脚后跟疼痛 / 197
- ⑰ 为什么比赛跑到半途常觉得上半身僵硬，肩膀酸，手臂也酸呢？ / 197

◎ 疑难杂症与赛事篇

- ⑱ 跑步是有氧运动，但“过氧化”会伤害细胞，要如何知道自己的“那一条线”在哪儿？ / 199
- ⑲ 参加马拉松赛的前夕必须要禁欲吗？ / 200
- ⑳ 接近 50 岁的我，练习时提不起劲了，难道我不再爱马拉松了？ / 200
- ㉑ 疯百马不是错，但一年跑三个马拉松赛就好 / 201
- ㉒ 目前马拉松赛不少，怎么选择就看你的终极目标 / 202
- ㉓ 赛事质量检测的简易评量表在此 / 202
- ㉔ 参赛当然要有策略，不妨来个“跟车”或“钓鱼” / 204

第六类 给挑战超级马拉松的你

◎ 基本知识篇

- ① 要怎么定义一项比赛是超级马拉松？ / 206