

人人都可以 马拉松

丁祖昱

曾朝恭 杨杰 顾怡雯 著

MARATHON LEGEND

2:58:22

用大数据撰写

联合700多位优秀跑者

全新修订版

MARATHON
LEGEND

适合所有人的跑步百科全书

上海人民出版社

人人都可以 马拉松

丁祖昱

曾朝恭 杨杰 顾怡雯 著



图书在版编目(CIP)数据

马拉松人人可以：全新修订版/丁祖昱等著. —
上海：上海人民出版社，2017
ISBN 978-7-208-14880-2

I. ①马… II. ①丁… III. ①马拉松跑-运动训练-
基本知识 IV. ①G822.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 270772 号

责任编辑 李 莹

装帧设计 夏 芳

马拉松人人可以(全新修订版)

丁祖昱 等著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co)

世纪出版集团发行中心发行 上海中华印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 16.25 插页 2 字数 222,000

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-208-14880-2/G·1875

定价 68.00 元



> 跑步开启全新人生

除了专业，我最喜欢做、最乐于谈论的就是跑步，我想跑到80岁甚至更久远。

和绝大多数普通人一样，我读书时也曾惧怕过三五千米的长跑，毕业后也不再运动，体重一度达到87公斤，健康状况也随之出现问题。2013年年末我通过节食加有氧运动，在三四个月里成功减重15公斤。体重达标后必须要做的是保持，但是相较于快速减重，保持减肥成果更为艰难。此时，坚持跑步从而由90公斤减到70公斤的臧建军（易居中国创始人之一）将我领进了跑步的新世界。

2014年刚开始跑步时，我也只是“瞎跑跑”，最多七八公里，到2014年五六月份，我加入了刘爱明（中城新产业CEO）的跑群“爱马士”，耳濡目染之下，我开始挑战之前从未想过的马拉松。轻松完成上半年的上海半程马拉松后，我专门找了教练，为2015年1月的厦门马拉松做准备。从初次尝试马拉松到跑进国家专业二级运动员标准，我只花了13个月。通过有规律的跑步，我的体重此后一直维持在70公斤左右。从乐跑到严肃跑者，我觉得是性格使然，如果平时做事认真严肃，跑起步来也就是这样。

跑步的好处不仅局限于身体健康，用脚步丈量城市也是一大乐事。现在我每周跑60—70公里，在上海时大多都是在健身房跑，到外地则会选一个好的环境去跑，特别是在国外，跑步可以让自己重新认识那个城市。

我也不将跑步凌驾在工作之上，但跑步带给工作的益处简直不胜枚举。早上跑完步上

班的感觉相当好，大脑供氧特别集中，脑子非常清醒，处理棘手的事时心情也好，下午不会犯困，工作效率也高。通过跑步，我不断超越自己，工作当中也有信心，完全有精力、体力和能力去应付所有事情。

所以，跑步的意义就是让自己的一切呈现出恰到好处的状态，在兼顾事业和家庭的同时，控制体重，身体变好，也有更多的成就感，而这种积极的力量又会反射到工作中。跑步的魅力就是在无数次撕裂自己、接近极限时获得对自身的重新认知，学会与自己独处，得到一种可贵的自省和重塑。而支撑跑步的身体各项机能就如同爱人一般，你需要持之以恒地与之温存，不可冷落，不能急于求成，花时间精力深入了解、费心经营，它就会给你回应。

> 从独乐乐到众乐乐

在热爱马拉松的人中，我是幸运的，成绩提高得很快，从第一次厦门马拉松的3小时56分到13个月后东京马拉松3小时05分，达到二级运动员水平。再到8个月后芝加哥马拉松2小时58分，全马“破三”。这一过程中很多人给予了帮助，因此效率较高，弯路走得较少。成绩是不可能永无止境地提高的，我的心态也自芝加哥马拉松“破三”后开始发生了变化，不再把PB（个人最佳成绩）当做目标，而是希望能够跑得更快乐、轻松，并且想把我的经验分享更多的人，让更多的人享受到跑步带来的益处和愉悦。

为了带动更多人跑步，在我们易居，我和臧建军组织起了易居跑团，总部就有约300人，全国各地成立分舵，加在一起目前已有3000多人。我还成立了房地产业内的跑团，辐射更多的人群，比如易居沃顿研修班的we run跑团有100多人，四届下来有四分之一的学员都参加了这个跑团。

2016年开始，连续两年易居中国赞助了上海马拉松的房地产赛中赛，吸引了30多家房企组建了40多支队伍，有近200人参加，在房地产跑团中有了很大的影响力。这也正是我的初衷——影响更多人去健康、快乐地跑步。

> 用一本书来奔影响更多人跑步

成立跑团、组织比赛、赞助马拉松，我觉得还远不够，如果想影响更多的人，出一本书是一个很好的方式。

我之前在跑步过程中看了很多马拉松相关的书籍，各有特色。但我想做一本这样的书，能让还没迈开腿的人按着书上的指导很快入门，甚至成为精英跑者。2015年就想编这样一本书，在2016年，我们用大数据的方式，很快编纂出《马拉松人人都可以》这本书。因为当时急于想把这本书推出来，希望它是一本包罗万象的马拉松教科书，但在这个过程中发现了书里还存在的一些问题，包括一些跑友也提出改进的建议，所以这一次重新再版对全书的框架做了一个比较大的调整。

现在这本书从第1章谁可以跑马拉松开始，第2章列出了马拉松的科学训练方法以及马拉松训练计划，第3章教大家跑一场完美的马拉松比赛，第4章关于如何面对马拉松的伤病，包括预防和治疗，到最后一章马拉松的百科全书。原来很多的数据、表格、图片、排版都做了比较大的调整，从某种程度上来说实际上是又一次全新升级。

在这一过程中要感谢很多人：感谢曾朝恭、杨杰、顾怡雯三位作者对本书专业知识的提供和把控。原来参与第一版编写的李然、黄甜、罗雯，在本次修订版中也作了很多贡献。还有易居（中国）设计部的金涛、林雯、刘康、刘筱璟对本书的设计排版。另外也要感谢自媒体跑步达人“走走”对知名跑者的采访。“跑者说”中邹春洋、夏文杰、苏进平、赵文龙、小苏、吴洋、陈龙、杨帅、牟振华、王乐、周其祥、丁丁runner、米高、斯国松、徐龙、毛大庆、游培泉、冰冰龙、柳毅、郝双燕、李伟、小麦、kaka、冯子鹏等跑者提供的跑者经历。

这样一本包罗万象、事无巨细的关于马拉松的图书，就是给普通人看的。奔跑是没有终点的，但我希望和大家一起以这本书作为奔跑的起点。如果在跑马拉松过程中，这本书能对你有所帮助，对我来说就是很欣慰的事。



序	1
第①章 人人都可以跑马拉松	1
PART1 跑马拉松的那些人	4
PART2 九大跑步益处	16
第②章 马拉松的科学化训练	21
PART1 跑前检查	28
PART2 跑前装备	30
PART3 马拉松基本训练方法	41
PART4 其他辅助训练	52
PART5 训练计划	72
PART6 跑步饮食	91

第③章 如何跑一场完美的马拉松 97

PART1 备赛期 100

PART2 赛前一周 102

PART3 赛前一天 108

PART4 比赛当天 112

PART5 赛后恢复期 127

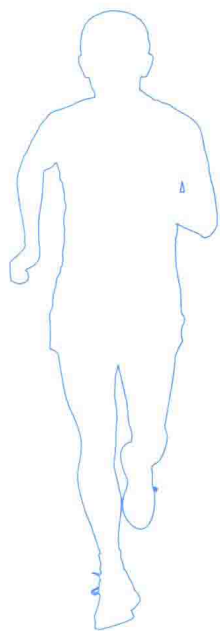
PART6 跑马安全及赛道急救常识 133

第④章 马拉松赛后的损伤康复与身体恢复 139

PART1 人人都能跑步，人人都会受伤 142

PART2 十大常见跑步损伤的预防和处理 147

PART3 马拉松赛后的身体恢复 169



第⑤章 马拉松的百科全书 183

PART1 专业术语指南 185

PART2 马拉松全球纪录大起底 193

PART3 全球及国内特色马拉松 212

PART4 跑步APP/跑团公众号 224

PART5 2018年全球部分马拉松赛事表 227

索引 231

附录：“马拉松人人都可以” 问卷调查表 235



人人都可以跑马拉松

前言

2016年，在中国田径协会注册的马拉松及相关运动赛事达到328场，较2015年134场增加了近1.5倍，是2011年22场赛事的近15倍。全年参加比赛的总人次近280万，较2015年增长130万，是2011年40万参赛人次的近7倍，再创历史新高。伴随着近几年中国参与马拉松运动的人数增长，跑步赛事井喷，马拉松的热潮席卷全国，发展速度非常之快。运动本身是一件好事，但在全民参与跑步这项运动的同时，也出现了很多非议和问题：

跑步是否伤膝盖？

跑步会不会猝死？

跑步，该怎么跑？

跑步需要哪些装备？

如何制定训练计划？

如何完成第一场马拉松？

.....

带着众多疑问，我们开始了这趟科学运动及品格修炼之旅。希望大家读完这本书可以学会如何科学地开始跑步，并完成自己的第一个马拉松。





丁丁说

相信自己，人人都可以跑马拉松。

很多人都知道，我是为了减肥开始跑步的。在公司同事的鼓动下，从2014年初开始跑步，从此一发不可收拾。从最开始跑几分钟就喘、1公里就累，到之后能顺利跑完半程或全程马拉松，达到全国马拉松二级运动员标准，最终跑进三小时以内。这一切发生在两年内，真是奇妙无比的变化，变化的不仅仅是速度、距离、时间，更是身心的健康、和谐与快乐。

2015年1月3日，我在厦门完成了人生第一次全程马拉松，自测成绩在3小时56分31秒，实现了“首马进四”的目标，至此开启了我的马拉松征程。

- > 2015年7月24日，旧金山马拉松3小时27分，破3小时30分
- > 2016年2月28日，东京马拉松3小时05分，达到二级运动员标准
- > 2016年10月9日，芝加哥马拉松2小时58分，全马破三

马拉松不是一项取巧的运动，自身实力才是决定性因素。说这些是想告诉大家，每个人都能跑步，马拉松不是极限运动，要相信自己的能力和潜力。人的身体很奇妙，不断开发体能和机能就是自我提升的过程。

PART

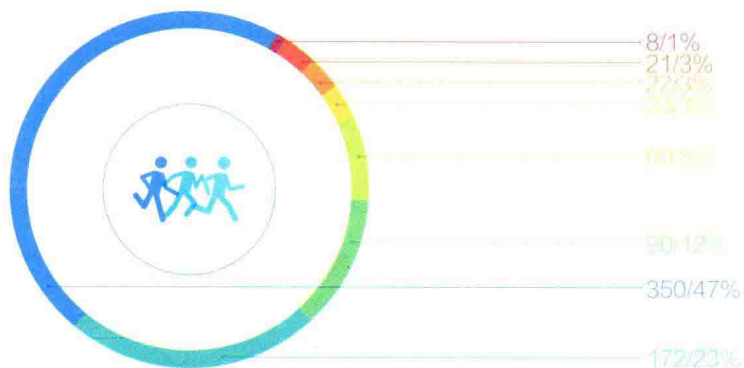
1

跑马拉松的那些人

本书以问卷的形式进行了一次调研，共获得746份有效问卷。针对普通跑友的常规问题进行了问答，参与调查问卷的所有样本中男性为545人，占比73%，女性人数为201人，占比27%。现将相关问题列出，仅供跑友参考。

在跑马者职位统计中，政府/机关干部/公务员（包括基层及中高层管理者）人数占比近半，达350人，占比47%。

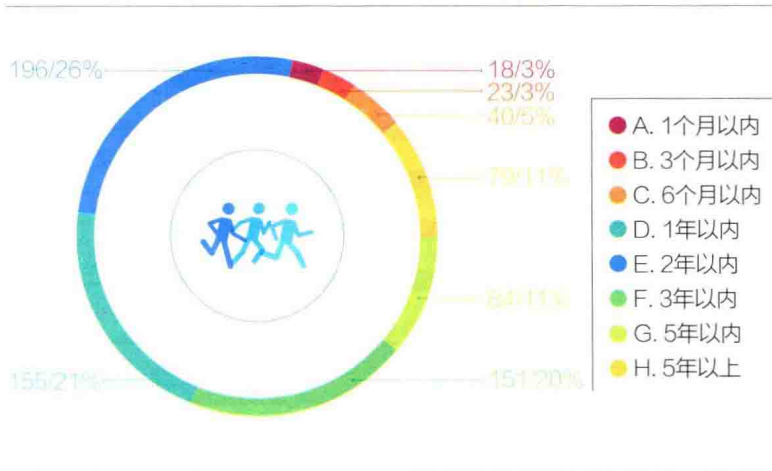
图1-1 马拉松调查样本职位分布



- A.在校学生
- B.企业管理者或政府/机关干部/公务员（包括基层及中高层管理者）
- C.普通职员（办公室/写字楼工作人员）
- D.专业人员（如医生/律师/文体/记者/老师）
- E.普通工人（如工厂工人/体力劳动者）
- F.自由职业者
- G.退休
- H.其他

在跑马拉松者跑龄的统计中，坚持跑步两年及以上的人有510人，跑龄1—2年的人数占比最高，为26%，其次为2—3年的占比20%。

图1-2 马拉松调查样本跑龄统计



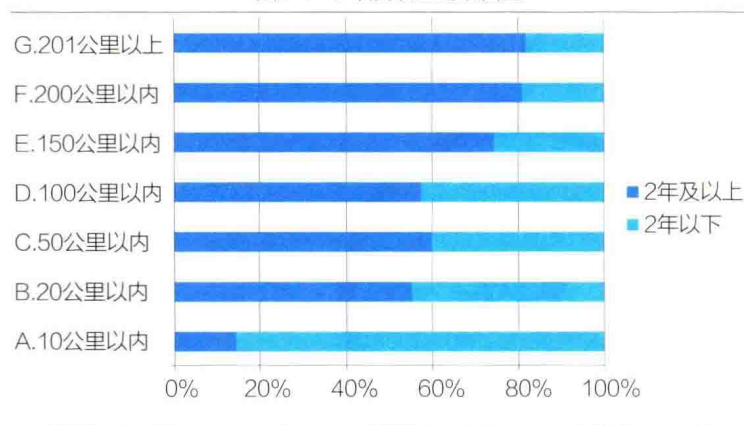
从月跑量来看：725个样本中，月跑量100—150公里人数最多，为188人；月跑量150—200公里人数为138人；月跑量201公里以上人数为100人。

图1-3 不同跑龄段每月跑量统计（人）



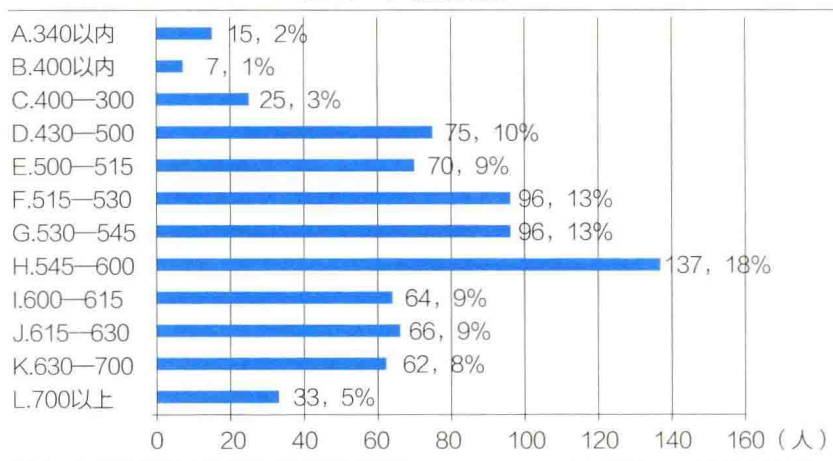
跑龄在两年及以上的跑者在越高的月跑量中占比越大，跑马拉松新人还需努力。

图1-4 2年及以上跑龄占比



平均配速^①：746个调查样本中，545—600配速区间占比最高，为18%；515—530配速与530—545配速占比均为13%；340—400配速占比最低，仅1%。其中500—600配速区间为主体，占比53%。

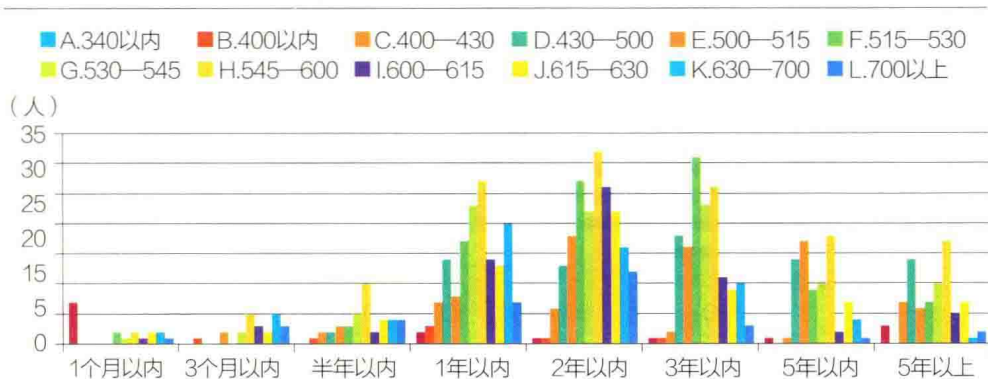
图1-5 平均配速统计



① 平均配速为每公里使用时间，如每公里5分45秒，简化为545。

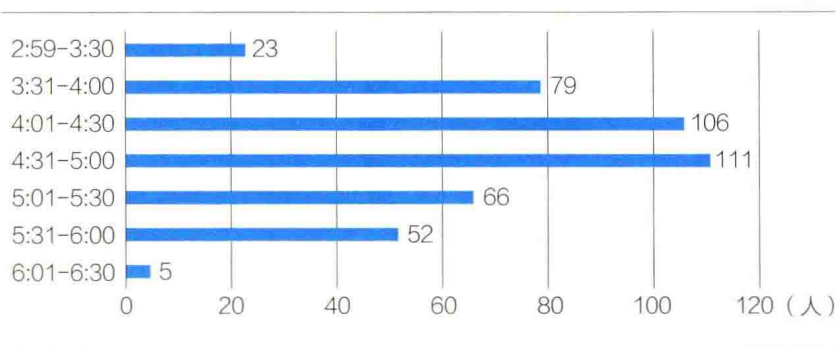
各跑龄段内配速分布与整体情况保持基本一致。除跑龄一个月以内及2—3年区间段，545—600配速在各跑龄段占比均为最高。最快的340以内配速在5年以上跑龄段中表现更为明显。

图1-6 各跑龄段平均配速统计



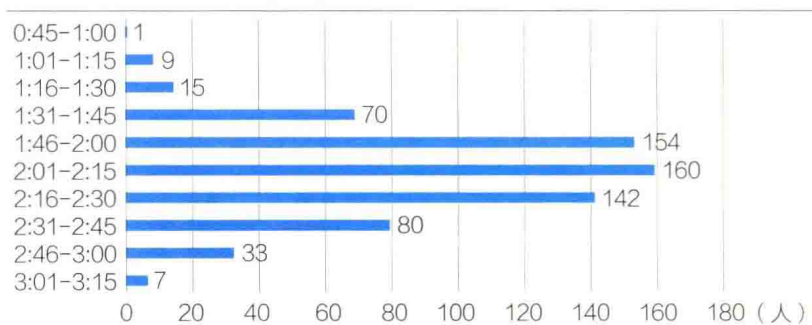
首次全程马拉松成绩：完成首次全程马拉松成绩在4小时31分—5小时区间的人数最多，其次为4小时01分—4小时30分区间。最快的首马成绩为2小时59分，最慢的首马成绩为6小时30分。

图1-7 首次全程马拉松成绩



首次半程马拉松成绩：在2小时01分—2小时15分区间的人数最多，其次为1小时46分—2小时00分区间。最快的半程马拉松成绩为1小时5分，最慢的半程马拉松成绩为3小时15分。

图1-8 首次半程马拉松成绩



参加马拉松赛事次数：跑过3次全程马拉松的人数最多，10次及以上的人数占比10%。

图1-9 马拉松调查样本跑龄统计

