

你也可以 跑完马拉松

香港理工大学副教授
中国国家队备战伦敦奥运会医疗专家组成员

杨世模 / 著

0起点 健康长跑贴心指南



跑步人人都会
长跑却不是人人都行

计划 按部就班
坚持 持之以恒
方法 事半功倍
信念 海阔天空

0起点 挑战长跑极限
你，也可以跑完马拉松！

北京科学技术出版社



你也可以 跑完马拉松

0起点健康长跑贴心指南

香港理工大学副教授
中国国家队备战伦敦奥运会专家组成员

杨世模 / 著



北京科学技术出版社

© 2012商务印书馆（香港）有限公司

本书由商务印书馆（香港）有限公司授权简体版，限在中国大陆地区
出版发行

著作权合同登记号 图字：01-2012-5371

图书在版编目（CIP）数据

你也可以跑完马拉松 / 杨世模著. — 北京：北京科学技术出版社，2013.4

ISBN 978-7-5304-6353-6

I. ①你… II. ①杨… 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（2012）第280581号

你也可以跑完马拉松

作 者：杨世模

责任编辑：赵颖畅

责任校对：黄立辉

责任印制：张 良

封面设计：嫁衣工舍

版式设计：锋 尚

出 版 人：张敬德

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街16号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66161951（总编室）

0086-10-66113227（发行部）0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

网 址：www.bkjpress.com

经 销：新华书店

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本：720mm × 1000mm 1/16

字 数：100千

印 张：9.75

版 次：2013年4月第1版

印 次：2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6353-6/G · 1747

定价：35.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。



跑吧!

《你也可以跑完马拉松》(原书名《长跑运动全攻略——健体、训练、比赛》)一书的出版,缘于最近三年和香港业余田径总会合作,举办马拉松训练班得来的经验。期间跟学员分享交流,让我明白很多初学者对长跑充满热爱及热诚,但同时他们也有很多疑问、困惑。故而我希望本书能帮助更多热爱长跑的初学者,认识长跑,投入这项运动,促进身心健康。

长跑圈中和网上都有很多关于长跑训练的讨论,但如何找到正确、最适合自己且行之有效的训练方法?本书主要分三个部分——基础篇、训练篇与实战篇,从长跑的好处开始,仔细探讨各种长跑话题,你会找到答案。

长跑除了可强身健体外,还可减少患上多种慢性病,如心血管疾病、糖尿病、癌症、情绪病的机会。要达到以上效果,持之以恒地跑步正是不二法门。本书训练篇由基础开始,让读者按照自己的能力,设计适合的训练方案,循序渐进向目标进发。跑步受伤是很多跑者都经历过的难题,适当的热身、伸展运动及选择合适的跑鞋就能预防受伤吗?书中会分析并纠正常见的错误训练观念。实战篇着重实践,

跑者训练已久，是时候检验训练成果了。赛前应注意哪些事项？赛前训练调节、赛道特色及水站分布都是初次参加马拉松比赛的必看内容。

长跑是一项充满鼓励性的运动，我在这三年的训练班中，看着一个又一个学员从开始时只能完成十多分钟的慢跑，到成功完成第一次10千米跑、“半马”或“全马”，当中的振奋心情，是充满激动和感恩的。自己在跑步的历练过程中，要多谢启蒙教练陈国辉先生、教练 Mike Field 和彭冲先生的多方面栽培，以及那群和我一同成长的学员，还有校长郭慎墀，他循循善诱、有教无类的精神，这些思想和经历每天都在影响着我。

练习长跑的人都有其个人跑步目标，但这世上却有些人，因为天灾或战乱而被迫跑离家乡，跑只是为了一线生机。联合国难民署正是协助这群人的机构，他们的主要工作是保护及协助全球难民。如《圣经》所言：“原来那地上的穷人永不断绝，所以我吩咐你说：‘总向你地上困苦穷乏的弟兄松开手。’”本书所得的作者版税，会悉数捐给联合国难民署，帮助世界上最脆弱无助的人。

杨世模





你 也 可 以 跑 完 马 拉 松







**BODY
BUILD**

Part

01

第一部分

基础篇

第一章 跑出健康人生

- 一、跑离亚健康 / 2
- 二、你有多久没运动了? / 3
- 三、第四号杀手——缺乏运动 / 5
- 四、世界卫生组织的倡议：多做运动 / 6
- 五、跑着跑着，身体更好了 / 7
 - 增强心肺健康 / 提高代谢功能 / 保持肌肉及骨骼系统健康 / 预防癌症 / 预防抑郁症
- 六、跑着跑着，身材好了 / 10
 - 中等强度运动（3MET）所消耗的热量 / 中等强度运动（6MET）所消耗的热量

第二章 万事开头“易”

- 一、长跑风险的自我评估 / 12
- 二、制订个人长跑计划 / 17
 - 身体质量指数 / F.I.T.T.原则
- 三、训练入门必知：“10+1”训练法 / 21
- 四、第一次10千米跑训练规划 / 22
- 五、12周训练助你第一次拿下半程马拉松 / 26
- 六、人生第一次全程马拉松要这样跑 / 28
 - 9个月前开始训练 / 循序渐进增加千米数及强度 / 限时完成
- 七、避免受伤的秘密 / 32
 - 静态心率突然偏快 / 训练乏力或不想跑

第三章 掌握长跑技术训练

- 一、从快步走、慢跑到快跑 / 38
- 二、呼吸困难不代表体力到了极限 / 39
- 三、找到最适合自己的步频与步幅 / 40
- 四、消耗最少体力的跑姿 / 42
- 五、三个动作助你事半功倍 / 45
原地小踏步 / 小步跑 / 后踢跑
- 六、跑步的生物力学 / 48
- 七、脚掌着地的落点争议 / 49
- 八、核心肌肉训练 / 50
锻炼腹横肌 / 锻炼腹直肌 / 锻炼腹侧肌 / 锻炼核心
背肌深层肌肉
- 九、肌肉群的辅助训练 / 56
高抬腿跑 / 后蹬支撑跑 / 腓绳肌 / 髂外侧肌 / 髂外侧
肌及核心深层肌肉 / 髂内侧肌 / 臀回转肌

第四章 预防受伤妙法

- 一、选择理想的训练环境 / 60
- 二、热身与训练前伸展 / 61
- 三、训练后伸展预防 7 种劳损性受伤 / 62
- 四、10 分钟放缓慢跑 / 62
- 五、12 招正确伸展运动 / 63
伸腰运动 / 收腰运动 / 转腰运动 / 舒展腰椎 / 髋关
节打圈 / 伸展臀回转肌 / 伸展髂外侧肌 / 伸展髂胫束 /
伸展髂内侧肌 / 伸展腓绳肌 / 伸展四头肌 / 伸展腓
肠肌及比目鱼肌
- 六、挑选合适的跑鞋 / 70
- 七、三种脚形与三种步态 / 71
三种脚形 / 步态分析
- 八、对运动鞋的普遍错误认识 / 74



第五章 受伤及处理方法

- 一、常见受伤部位与症状 / 76
- 二、找出病因，对症下药 / 77
- 三、受伤四大原因及基本处理 / 79
- 四、3 种常见膝前痛的治疗方法 / 82
髌股关节痛症候群 / 髌腱末端病 / 脂肪垫症候群
- 五、改善髂胫束摩擦症候群：强化股外侧肌 / 91
- 六、分清胫骨痛与胫骨应力性骨折 / 93
- 七、改善跟腱炎：梯级辅助练习 / 95
- 八、改善足底筋膜炎：用脚抓毛巾 / 96
伸展足底筋膜 / 伸展足跟肌腱 / 脚部小肌肉强化运动

第六章 饮食均衡助锻炼

- 一、长跑能量消耗大 / 98
- 二、按运动量摄取碳水化合物 / 99
- 三、蛋白质修补肌肉纤维 / 100
- 四、适量摄取维生素及矿物质 / 102
维生素D / 维生素B群 / 抗氧化物：维生素C及E，
 β -胡萝卜素及硒 / 矿物质：钙、铁、锌及镁 / 电解质：钠、氯和钾
- 五、赛前储存糖原三法 / 104
一周糖原负荷法 / 三天糖原负荷法 / 一天糖原负荷法
- 六、补充水分有讲究 / 105
训练前喝水：控制水分平衡 / 训练时喝水：补充碳水化合物 / 训练后喝水：含钠减排尿

第七章 赛前轻松调整身心

- 一、赛前一周：减少训练量 / 112
- 二、赛前一日：忌换新鞋或装备 / 114
- 三、比赛当天：吃低血糖指数早餐 / 115
- 四、应对天气转变 / 115
- 五、调整配速加强耐力 / 118
- 六、赛后放缓必不可少 / 120

第八章 马拉松全攻略

- 一、世界的马拉松 / 122
- 二、马拉松在中国 / 123
- 三、中国女子马拉松运动 / 125
- 四、中国四大马拉松赛 / 128
北京马拉松赛 / 大连国际马拉松赛 / 上海国际马拉松赛 / 厦门国际马拉松赛
- 五、北京马拉松赛赛道 / 129
迷你马拉松赛道 / 9千米赛道 / 半程马拉松赛道 / 全程马拉松赛道
- 六、北京马拉松赛的难点 / 131
9千米难点 / 半程马拉松难点 / 全程马拉松难点
- 七、北京马拉松赛水站分布及补充水量 / 134
- 八、中国香港及台湾地区的马拉松赛事 / 137
香港的马拉松赛 / 台北国际马拉松赛
- 九、网友们的比赛小贴士 / 138
赛前饮食 / 赛前准备 / 比赛当天 / 赛后

附录：人体肌肉分布图（部分）

PART

01

第一部分

基础篇



DING



第一章

跑出健康人生

一、跑离亚健康

远古的人类跑步是为了在野外求生。到了工业革命年代，人们大多从事工业性工作，体力劳动是必须的。今天则可谓“食脑年代”，工作较着重知识和智慧，劳心远远大于劳力，大部分人工作时间长，以致身心疲乏，影响身心健康。根据世界卫生组织（WHO）对“健康”的定义：“健康是一种在生理、心理和社会方面的完善状态，不只代表没有疾病或身体虚弱。”因此，健康不单指没有疾病，而是包括追求身体、情绪、心理、社交、适应能力、思想行为等方面的健全状况。

世界卫生组织一项全球性调查显示，全世界真正健康的人仅占 5%，经医生检查，诊断为有病的人占 20%，其余 75% 则处于非患病但亦不能真正享受健康人生的类别，这种状态一般统称为亚健康状态。亚健康的表征包括自己感觉健康状态差、容易患病、疲劳及体力差。城市人处于亚健康状态的比例较多，



主要跟城市生活节奏急促、竞争大、压力大及不良的生活习惯等问题有关。要远离亚健康，除了回归大自然，过宁静简朴的生活外，在快节奏的城市生活中，增强体魄也是方法之一。如何才能增强体魄？答案很简单，持之以恒地进行有氧运动是其中一个好方法，如跑步。

二、你有多久没运动了？

媒体经常报道，中国人缺乏运动，但另一方面我们又经常听到每年仅参加北京马拉松比赛的就有3万人以上，到底都市人的运动习惯是怎样的呢？国家体育总局在2008年1月1日至4月30日在全国31个省（自治区、直辖市），采用“多阶段分层随机抽样”的方法，对16周岁及以上的城乡居民在2007年里参加体育锻炼的状况进行了调查。结果显示全国“经常参加体育锻炼”（每周参加3次及以上，每次锻炼时间30分钟及以上，每次锻炼的运动强度达到中等及以上）的人数只有28.2%（含在校学生）；其中年轻人所占比例较高，但多数频度较低，而老年人所占的比例较低，但达到“经常参加体育锻炼”标准的比例较高。但总体来说，中国人的运动次数及运动量仍



然明显不足。良好的习惯是每星期做运动3次或以上，每次平均30分钟以上。在锻炼频度方面，每周不足1次的比例接近1/3，中青年的频度较低，60岁以上人群的频度较高，总体频度呈较低水平。

当我们在静止状态时，以1千克的体重计算，每分钟会消耗3.5毫升的氧气（1MET），即为基本新陈代谢所需的氧分消耗量。运动则可分为三种：低强度（1~3MET）、中等强度（3~6MET）和高强度（6MET以上）。调查显示，很多人只进行“低强度”体能活动，即不计算基本的活动如吃饭、洗澡等，平时长期处于不运动的状态，例如文职人员的体能活动水平便多属低强度。

世界卫生组织在2010年《全球非传染性疾病现状报告》中建议，成年人每周应进行150分钟的中等强度有氧运动，但全世界平均有31%的人不能完成以上维持健康的建议活动量，其中男士占28%，女士占34%。他们在工作与日常生活中久坐不动，而且多依赖交通工具，不走路或骑自行车等，令运动量减少，高收入人士的运动量更明显不足。

