

从零开始，挑战马拉松

■ 李 卫

在开始跑步之前，需要做哪些准备

很多人开始跑步的起因是运动减肥，确实，减重会给一个人带来很大不同，无论是身体上还是精神状态层面。减重是一个热量（卡路里）“游戏”，遵循下面的算式：

负卡路里 = 热量消耗 - 热量摄取

每日若能达到 500 负卡路里，则有助于减重；负卡路里并不单纯意味着减少食物摄入量，如果希望在增加摄入量的同时消耗更多的热量，应该如何做呢？答案就是增加肌肉、加快新陈代谢！

在运动减重过程中，我们需要训练身体去燃烧脂肪。身体能量来源是糖原和脂肪，我们的身体可以有效利用糖原，但是身体中的糖原并不能够支持跑完一个马拉松。

开始跑步的初期，你可能会感到枯燥。怎么坚持下来？我们可以去了解跑步的益处，和朋友或团体一起跑步，先从制定短期目标开始，保持耐心，跑步的益处体现在长期坚持中。

当然，你的目标必须从现实出发，由一个个小目标组成一个大目标。你的大目标可以是减重，使身体更强壮，磨练坚韧意识，或者拥抱更好的生活，每



年集中在不多于两个目标上；而你的小目标则可以是完成一个比赛（先从短程开始，比如五公里），完成一定量的公里数，每周固定某几天跑步锻炼，等等。

现在就开始吧！设定你未来一年内的目标。你的年目标想好了吗？你的目标是速度、距离、还是赛事？你想参加哪些比赛？你参加比赛的目的是什么？你针对这些比赛安排好训练计划了吗？

设定好目标，可以开始训练了

跑步训练 + 交叉训练 + 身体恢复 + 营养 = 跑者。

跑步的时候，你需要哪些配件？网上的攻略和经验分享让人眼花缭乱，然而正确答案很简单：尽量简单，尽量少！当然，一双跑步鞋是必不可少的，还可以买一本可靠、权威的书，在它的帮助下开始训练。

从走路开始，每周走路3~4次，每次30~45分钟，坚持数周后，可以开始跑步和走路相结合，比如走路4分钟，跑步一分钟，然后逐步增加跑步的比重。适应了运动强度之后，就可以开始全程慢跑，并逐渐提高慢跑的速度。下一步，就可以追求更快的速度和更远的距离，并从短程开始参加一些比赛了。

可以针对比赛制定训练计划。我的训练计划包含四个阶段：基础、速度、耐力、峰值，四周为一个循环，每个循环之间有一周的身体恢复期。在一

周里，我的训练包括：一次间歇训练（速度训练）、一次节奏跑（乳酸门槛跑）、一次长跑、一到两次轻松跑（跑步的时候不计时间和距离），和一个全天休息日。

交叉训练的意思是一次训练包含多个训练项目，目的是帮助自己从高强度的跑步中恢复，预防受伤，建立有效的跑步方式和增加肌肉和改善新陈代谢。在交叉训练中，你可以进行有氧运动，如骑自行车、椭圆机、游泳，也可以进行力量训练，重点关注核心肌肉群、双腿和上半身。

进行完高强度的训练或跑步后，身体恢复必不可少。这时你需要进食、饮水、休息、按摩，要注意食物的选择，绝对不能吃垃圾食品和过多的糖。

参加马拉松比赛，应该怎么做？

在比赛前，需要减少训练三个星期的时间，给身体一个机会从刻苦的训练中恢复和获益。你需要更多的休息和睡眠，并为比赛储备一些能量。

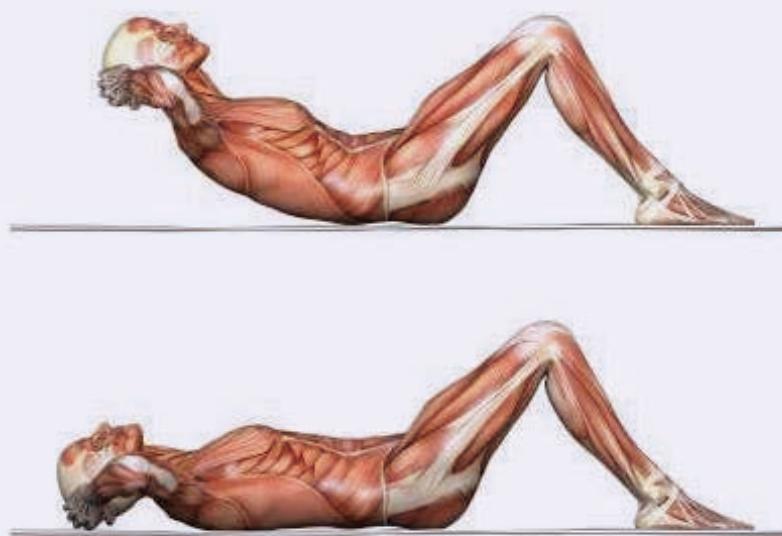
在比赛前一天，可以以非常慢的速度跑3公里，休息最重要。

终于到了比赛日，别紧张！就像平时训练时一样跑，相信自己的训练，不要尝试任何新的方式。可以加入某个跑步团体，或者跟着“兔子”跑，掌握好节奏。

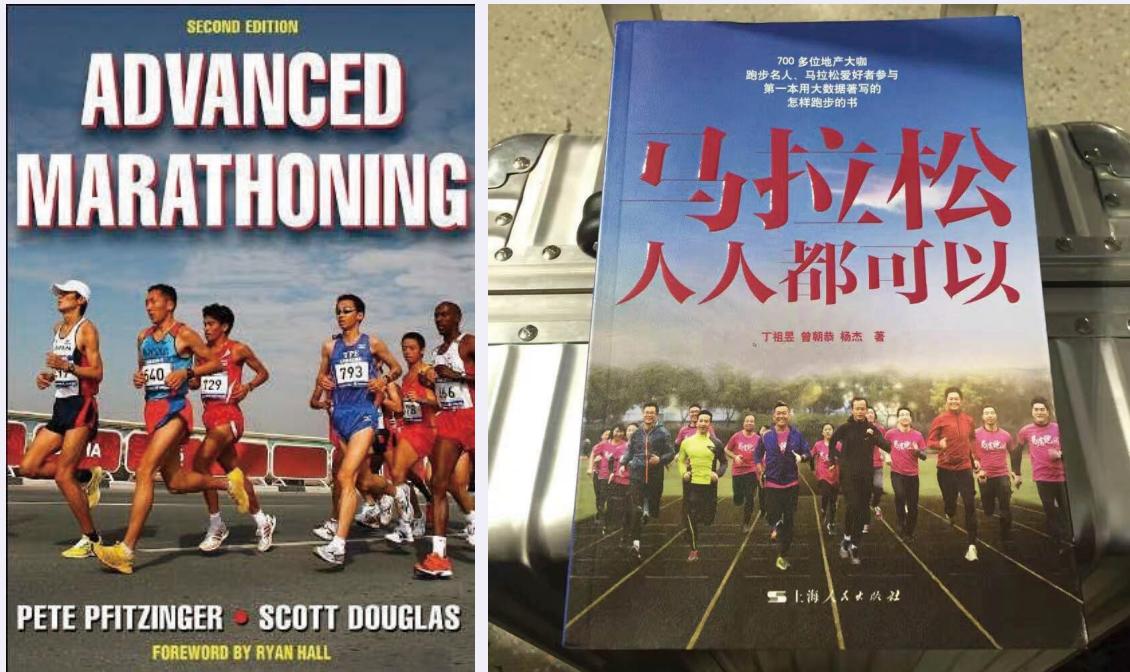
在前1/3的赛程，用你的头脑去跑，尽可能节省体力。接下来的1/3，用双腿去跑，保持专注，最后冲刺阶段可以发掘自身潜力，用一些方法激励自己。

有人说，一场马拉松比赛从20英里处开始。如果你前半场跑完后在两分钟之内就调整到了后半场的跑步状态，你就跑出了一场成功的马拉松，这被证明是最有效的运用身体能量的方式。

另外，在比赛当日调整目标是完全可以的，遇到极端天气也可以选择放弃比赛，感觉状态不好也可以放



核心肌肉群训练



马拉松进阶训练的书

弃比赛，千万不要因此有任何压力。参加马拉松比赛，你需要有一个经过良好训练的身体，也需要坚韧的意志和聪明的头脑。

马拉松赛后恢复

在疲劳的比赛之后，你的身体并不会像你的心情那样恢复那么快，不仅有大量水分、盐分和能量的消耗，还有大量乳酸堆积所造成的疼痛，此时肌肉、肌腱、韧带、身体各方面的机能甚至免疫力都处在非常低下的状态。如果处理不当，伤病就会不期而至，还可能会落下各种后遗症。

因此，完赛后的几小时及之后几天都是马拉松恢复的最关键时刻。

赛后当时，不可立马坐下或躺下，最好慢走10分钟放松。天冷或有风需穿上外套，预防感冒。慢走后，可进行拉伸和按摩，用毛毯或毛巾裹住双腿保暖。注意赛后补给蛋白质和碳水化合物，运动饮料会补充大量流失的电解质和水分。回家好好洗个澡，最好是冰浴，小睡一下。

大多数教练和精英跑者建议在马拉松赛后要至少休息1周。你也可以进行一些非常轻松的慢跑、散步，也可以做一些轻松的交叉训练。

在休息1周后，你应该再安排2周非常轻松的训练。听起来可能有些谨慎，但从长远来看，这能让你的身体得到恢复，并为下一阶段训练充分休息。

研究表明，跑者在锻炼后对蛋白质的需要量要大于平日，蛋白质可以用来重建损伤的肌肉，预防伤病，增强力量。每日跑步距离为五公里左右的跑者，蛋白质每日补充量应为0.25~0.31克/千克体重；每周跑步距离至少为40~50公里的跑者，蛋白质每日补充量应为0.31~0.38克/千克体重；如果从事强度更大的训练，则需要更多的蛋白质。

当然，跑者还需要足够的碳水化合物与蛋白质搭配摄入。低强度跑步日，碳水化合物摄入1~1.45克/千克体重。高强度训练日，如间歇跑或长距离跑时，每日需要摄入1.2~2克/千克体重碳水化合物。
□

（本文编辑、整理自1984级水利系校友李卫“跑步经”的分享）