



你适合跑马吗？你有跑马训练计划吗？你跑马时知道注意事项吗？

## 马拉松不是你想跑就能跑

记者 孙文静

生命在于运动，运动有益健康——这些观念已经深入人心。随着健身运动热潮的到来，人们在热衷各种运动的同时，也不得不面对各种各样的运动伤害。如何才能保障身体不在运动中受损伤成为人们关注的热点。

近年国内的马拉松赛事陆续出现过多起选手在马拉松比赛中猝死事件，加上最近国内呈现井喷式的马拉松热潮，跑“马”安全问题已成为跑圈关注的热点。无锡马拉松开跑在即，很多人又在跃跃欲试。你知道吗？并非所有人都适合马拉松运动，参加马拉松前需要制订训练计划，比赛过程中还需要注意很多事项。

### 这些人不宜参加马拉松赛

过去一年，国内发生多起马拉松赛选手猝死的惨剧，其中最主要的原因因为心源性猝死。

市民小章是跑步爱好者，最长距离跑过25公里，当他怀着憧憬报名马拉松时，却因体检单上的“窦性心律不齐”被拒之门外。小章不禁抱怨：“真有必要弄这么严格吗？”

安阳实验中学体育老师谢作坚在跑步教学方面有丰富经验。他说，马拉松是一项挑战极限、挑战自我的超强体

育项目，出于对自身生命安全的负责，马拉松组委会要求上传体检报告是出于为参赛者健康保障考虑，很有必要。马拉松引发的猝死事件并不少见，但很多人往往没有引起重视，运动过量被忽视。

我市的跑步协会和跑团有很多，微信群里也有很多人每天固定运动“打卡”。而这些都是无碍身体健康的跑量，可说到马拉松运动，就不是人人都合适了。

马拉松热起来后，向谢

作坚咨询跑“马”的人越来越多，平时只跑过10公里的都嚷着要跑“马”，这让他颇为担心。“在我看来，很多人都是逞强去参加马拉松的。跑马拉松需要耗费大量的体能，因此需要有一个良好体能储备的身体机能，没有经过专业、系统、长期训练的不适合跑“马”。

谢作坚提醒以下几种人不宜参加马拉松长跑：身体没有经过全面检查的人；没有经过系统训练的人；有高血压、

糖尿病、心脏病、心律不齐、过于肥胖人等。

谢作坚建议，老年人参加马拉松比赛尤其要慎重。老年人由于身体各器官机能随着年龄的增长而逐渐衰退，有时会发生肌肉痉挛，一定要根据个体情况安排运动量。而感冒的人也是不适合跑马拉松的。感冒后，如果运动不当，就会引起心肌炎或者是诱发心衰的。在往届马拉松中，就有人因为感冒而出现死亡的。

### 跑“马”需制订系统训练计划

作为瑞安跑界70后代表人物，陈积东近年来参加过国内许多大型马拉松赛事，其中不少属于国际性赛事。

“报名参加马拉松很容易，但如果只有四五周的训练时间是不够的。从本质上说，马拉松是一项极限运动项目，想要参加马拉松，需要数个月的准备和训练，循序渐进，才能完成42.195公里跑‘马’。”陈积东建议用12到14周的时间来训练，完成半个马拉松的里程；用18

到20个周的训练时间，完成整个马拉松里程。“通常我的训练时间比这还长，如果你过于心急，通常不会跑得太远。”

他建议，参加跑“马”需要制定一份详细的训练计划，包括每周的训练量、距离等。或许有时你会想多跑一点，但最好忍住冲动，循序渐进，依照计划来执行，切忌拔苗助长。

陈积东说，计划表中必须有休息天，每周进行一次长跑跑步训练，增强耐

力。在这些长跑跑步训练中，要将重点放在距离上，忘记配速这回事。刚开始跑不下来，可以穿插走路恢复体力。如果在跑步开始感觉稍许不适或酸痛，不用太担心，但如果跑步中途感觉疼痛或不适加强，请立即停止跑步，去咨询医生。

“我身边有些跑步新人为了应战首‘马’，制定了一周连续训练7天的计划，结果因为强度过大，还没比赛就受伤了。”陈积东说，一周科学有效

率地训练3-4天即可。剩下时间用来恢复，有助于肌肉组织变得更加强壮。

此外，在训练结束后，及时进行正确的肌肉放松和补充碳水化合物以及蛋白质也很有必要。陈积东建议，每天至少一半的热量应该从碳水化合物中摄取，例如五谷杂粮、水果和蔬菜。四分之一的热量来自蛋白质，例如牛奶、乳制品、瘦肉、豆类等，剩下的来自一些有益心脏的食材，例如橄榄油、牛油果等。

### 首“马”，千万别犯这些错误

今年元旦，钱先生参加了厦门马拉松，第一次参加马拉松的钱先生满心期待能出好成绩。跑“马”前半程，他越跑越兴奋，配速远超预期，他心想再加把劲说不定能创造个人PB（个人最佳成绩）。于是，半“马”过后，他开始不断加大步幅，没想到，到了30公里处时，体力透支，连腿都迈不

开，配速大幅下降，开始无力、厌跑，到最后7公里只能放弃比赛。

“第一次参加马拉松的人会犯一个错误，那就是起步太快，音乐和人群的欢呼声会让他们特别兴奋。此时很容易掌握不好节奏，只想着出好成绩而忘了顺利完赛这件事。”陈积东指出了钱先生弃赛的原因，跑得

太快会导致能量下降太快，当血糖低到一定程度时，精神就会面临崩溃。前半段你需要保持能够谈话的轻松节奏，如果感觉还好，你可以开始加速。关键在于保存能量，然后在需要的时候把能量释放出来。

如果你参加的是夏季马拉松，在选择速度的时候一定要考虑到温度。陈积

东说：“在冬天开始训练的人很有可能会在夏季的炎热气候中参赛，当温度在15度以上时，气温每增加3度你应该放慢大概30秒的速度。马拉松结束后要走10分钟到15分钟，让你的身体脱离比赛状态，这样有助于你血液循环恢复正常。”

### 跑马前 先回答8个问题

决定要跑人生第一场马拉松之前，先看看以下的问题，再判断自己可不可以跑马拉松。

1. 开始跑步有多长的时间了？最好已经有6个月的跑龄（有1年更好。当累积了跑步经验，身体可以承受更长距离的跑步。

2. 可以跑多少公里？开始马拉松训练之前，需要具备一星期有24-32公里的跑量，维持几个月后，再做马拉松训练，身体需要适应跑步带来的冲击。而且要注意，跑步不能只在跑步机上训练，必须适应各种地形，至少1/3的时间是在户外练跑。

3. 咨询过医生吗？每个人的身体状况都不同，参赛前，请选手对自身的心血管方面进行检查，以获得医务人员的专业意见，确认自己是否适合参加相应的马拉松项目。

4. 参加过任何路跑比赛吗？参加一场马拉松前，最好参加过一些短程的路跑比赛。可以先习惯比赛的步调，调整情绪。建议跑者可以先参加半程马拉松，再考虑自己是不是真的想参加长距离赛事。

5. 有时间训练吗？初学者，最好一星期运动4-5天，其中一天要包括1小时的长跑。

6. 比赛当天的所有状况都考虑进去吗？

当你选定一场比赛，有考虑到比赛所能碰到的状况，自己都能应付吗？例如去年宁波马拉松当天气温在30多度，在炎热的气候下跑步，是很困难的挑战。还有比赛地形、高度起伏等，适合跑平路的比赛，还是想选择有山路的赛事，训练时，都要模拟状况。最重要的是比赛都有时间限制，初学者可以跟前辈或教练讨论，自己能不能在时限内完赛。

7. 做足功课了吗？看过马拉松相关书籍吗？询问过跑马拉松的前辈了吗？有想过加入俱乐部或跑步团体吗？以上种种问题，这都是训练前需要做的功课，也能帮助你顺利进化为马拉松跑者。

8. 为什么想跑马拉松？跑马拉松也需要一个好理由，必须发自内心想参加，这样才有坚持下去的动力。如果是被强迫或三分钟热度，那么就别再另做考虑了。