

马拉松比赛时绝不能做的35件事



[马拉松比赛时绝不能做的35件事_下载链接1](#)

著者:中野詹姆士修一

出版者:电子工业出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787121303111

本书共5章，根据马拉松赛前、马拉松当日比赛前、比赛中、比赛结束后、以及海外比赛分类，主要介绍了需要注意的事项，包括衣、食、睡眠、动作，等等，还有海外比赛时差调整等，共35个事项，帮助跑者发现自身盲点，更好地完成比赛。

作者介绍:

中野詹姆士修一

体能教练/私人教练，美国运动医学会认证的私人健康专家

。adidas签约体能教练。除了身为很多长距离田径项目的选手外，还为很多体育项目的*尖运动学做指导。作为福原爱选手的个人教练而广为人知。擅长运动障碍预防以及生活习惯病的预防，基于*新的运动医学·运动生理学进行指导，广受好评。拥有一套独特的运动指导方法，著作有《跑步方法》、《提高马拉松速度的*有效方法》等。

班健，青岛科技大学外国语学院日语专业教师。在进行专业教学之外，还从事日语的口译和笔译工作，出版了多部翻译作品。

作者是美国医学会健身专家，美国健身和运动教练协会项目开发顾问，早稻田大学健身中心讲师，日本健康心理学会健康心理师，阿迪达斯签约顾问。拥有一套独特的运动指导方法，曾出版过多本健身作品

目录: 前言

为什么在马拉松比赛中跑过30公里后还被化妆跑选手超过

第1章

马拉松前一日不能做的九件事

- 1现在不可以再奔跑
- 2不能尝试初次按摩
- 3不能吃生食
- 4不能吃膳食纤维含量高的食物
- 5不要过量摄取碳水化合物
- 6不要喝咖啡
- 7不能喝酒
- 8不要剪脚趾甲
- 9不能长时间泡澡

第2章

马拉松比赛当天开跑前不能做的十一件事

- 1不要穿刚买的运动衣
- 2不要穿刚买的鞋袜
- 3鞋子不要顶住脚尖
- 4穿鞋时不要单脚立地
- 5鞋带不要系得太紧
- 6不能穿冲锋服
- 7不必过分拘泥于拉伸运动
- 8不能伸展跟腱
- 9转动手腕、脚腕没有意义
- 10转动手臂没有意义
- 11比赛将要开始前最好不要向后仰脖子

第3章

马拉松比赛中不可以做的七件事

- 1不能透支体力
- 2不能只补充水分
- 3初次参赛者一定不要忘记带些食物补充体力
- 4不能改变脚的落地方式
- 5侧腹疼痛时不要加速
- 6脚抽筋或疲劳时不要做伸展运动
- 7疲劳时严禁弯腰、折腰

第4章

马拉松冲刺后不可以做的三件事

- 1冲刺后不要喝啤酒庆祝
- 2比赛后不要立即做运动
- 3不要泡热水澡

第5章

在国外跑马拉松不可以做的五件事

1不要强行调整时差

2不要在当地采买食物

3尽量不吃做好的熟食

4带备用袜子去国外跑马拉松

5比赛中不要依赖休息站

附录

有效提高成绩的35个专业热身法

比赛前的7种动态热身

提高成绩的28种静态热身

结束语

• • • • • [\(收起\)](#)

[马拉松比赛时绝不能做的35件事_下载链接1](#)

标签

运动

马拉松

跑步

湛庐文化

健身

健康

the_nut_shell

2017

评论

“有那种很奇妙的日式冷笑话文风在里面”

“哈哈我觉得就算不打算跑马拉松这个也可以是很好的娱乐读物” 来自友人的评价

内容很简洁，网上看个贴子就可以了。不过有些内容确实不错，原来自己跑了这么多年马拉松都搞错了，也算物有所值了。

2018.20.借鉴意义不大，随便翻翻。

简洁实用。内容简洁到我简直不敢相信是日本人写的，希望断舍离学习一下。

二十分钟看完，强化一些提醒：不要临阵磨枪，赛前一周不跑五公里以上。不要按摩。注意饮食。不要喝咖啡。不能喝酒。等等

[马拉松比赛时绝不能做的35件事_下载链接1](#)

书评

[马拉松比赛时绝不能做的35件事_下载链接1](#)