

# 跑马七年

---

你跑或者不跑，路就在那里，不远不近  
*Runner&Rider*

# 何时想起跑步？

---

- 当你捂着眼睛站在体重秤上的时候
- 当你看着镜子自己日渐油腻的时候
- 当你咳着躺在医院上打点滴的时候
- 当你看着别人跑马晒朋友圈的时候
- .....

# 为何跑步？

---

- 路遥和春上村树的故事
- 写作是一个体力活
- “搬砖”更是个体力活
- 没有什么“纯的”脑力劳动

# 和谁一起跑步？

---

- 和你的影子
- 拉着朋友
- 被朋友拉着
- 和一群素不相识的人

# 初跑者最重要的三件事

---

- 不要受伤
- 不要受伤
- 不要受伤

# 怎么避免受伤

---

- 从走和跑结合开始
- 不要轻易去挑战自己的极限，10公里，半马，全马应该是个水到渠成的过程。
- 如果跑步超过5公里，跑前跑后都要拉伸
- 买一双好鞋，推荐亚瑟士系列，低端到高端都有

## 容易放弃怎么破？ 自己搞定

---

- 不要受伤，受伤是放弃的最大原因
- 定个合理的小目标，奖赏自己
- 安排好时间，每周固定3次左右

## 容易放弃怎么破？ 寻求伙伴

---

- 拉上小伙伴一起跑
- 加入一个非免费的跑团
- 每次跑完发发朋友圈，别人的点赞也是种激励。
- 了解一些跑步知识



# 我的跑马经历

---

- 7次厦马马拉松
- 1次宝安马拉松
- 1次深圳马拉松
- 1次大鹏50公里越野

# 可以从跑步中得到了什么？

---

- 健康
- 疗愈
- 社交

## 下期分享预告

---

- 经济学“成本”话题，内容基于《薛兆丰的北大经济学课》。

谢谢聆听