



寇学军是一名律师也是一位长跑爱好者，9月17日举行的“2016北京马拉松竞赛”是他第二次参加马拉松比赛。在他看来，长跑给自己带来的最大改变，就是“运动使人自信”。



长跑让我更自信 ——律师寇学军和长跑的不解之缘

□本报实习记者 唐诗/文 本报记者 彭程/摄

“4小时44分33秒，我对自己的成绩挺满意的。”刚刚跑完全程的寇学军微笑着说道，神情中并没有使出“洪荒之力”后的疲乏感。马拉松比赛时的气氛就像过节一样。寇学军说：“参赛选手们都挺兴奋的，跑到桥洞或隧道里时，我们会一起大声地叫喊、欢呼。”酷爱长跑运动的寇学军比赛时并不紧张，而是享受在这3万余人参与、近5个小时的跑步运动里。最终他取得了第15872名排名。

去年，寇学军第一次报名参加了北京马拉松比赛。5个多小时跑完全程，排名18044。“当时跑到大概25公里时，感到非常累，就快要坚持不下去了。但当我到达终点跑完全程的那一刻，我却觉得特别的high，对自己说以后也要参加马拉松。”

今年7月，为了备战即将进行的马拉松，寇学军为自己制定了系统性的训练计划。当时正是酷暑，炎热难耐，寇学军依然坚持每次不少于两个小时的“SLD”不间断长跑训练。而这些训练换来的成果就是今年跑马拉松，全程几乎都很轻松。

“29公里时，是最难熬的赛段。”跑到将近一半路程的寇学军速度逐渐变慢，体能消耗加剧。这时，他看到旁边有个小女孩在喝妈妈给她的功能饮料，寇学军走过去用一次性杯子要了些喝下去。也许是这段美好的小插曲，起到了鼓励作用，寇学军调整跑步节奏，继续向前。“坚持住了这段，之后的赛段就都顺利坚持下来了。”

寇学军参与长跑时间并不长，是从2014年8月开始的。“记得有一次和朋友们打篮球时，我的动作幅度稍大了点，腿就拉伤了。我想还30岁不到的人，体质太差了。于是开始长跑来锻炼身体增强体质，逐渐喜欢上了长跑。”

出于锻炼身体的缘由开始跑步的寇学军，并不喜欢在跑步机上进行的“被动式”跑步，而是喜欢进行户外的“空气式”跑步。他先是利用网络搜集

跑步运动的专业性知识，再利用下班后以及周末的空闲时间来跑步。

先是每天两三公里的尝试，后来是每周三四次，每次最少6公里的长跑目标。运动后再辅助地少食碳水化合物类的食物，多吃富含高蛋白的豆制品，除了天气原因，寇学军几乎未曾间断。

跑步产生的较大运动量，并没有让寇学军感到辛苦或者想要放弃。“差不多坚持了一个月左右的时间，就成了一种习惯，不出去跑步、不流汗就会觉得不舒服，特别想去跑步。自然而然的，就会给自己设立新的目标。”

坚持长跑半年左右，寇学军有一次为自己设立了12公里的目标，结果那一次他共跑了21公里。于是，他有了新目标：参加北京马拉松比赛。如今，他已完成这一目标。“我希望能把六大满贯都跑完。”他说。

寇学军平时的跑步训练基本在夜间，在自家小区内进行。长距离跑步时，他就绕着南四环跑。“有一次我从宋家庄附近一直跑到了车公庄附近，27公里。我喜欢开发新路径，这样就会看到不一样的风景。”

“现在人们生活压力挺大的，但跑步的时候我是完全放松的，什么都不去想。”除了可以锻炼身体，让寇学军坚持并喜爱长跑的原因还有放松、缓解压力。今年6月，寇学军到上海出差时，他也带上运动鞋，“出差时我也会坚持跑步。上海出差时我就沿着外滩跑，半小时6公里。出了汗，整个人的状态会变好。”

在两年多的长跑运动中，寇学军从之前的170斤变成了现在的150斤，“之前我比较圆润，现在瘦了不少。身边的人看到我的变化自然会受到感染，我的爱人不久前也决定要运动了。”

“其实跑步并不是一个零成本的锻炼项目，每跑1公里支出大概1元钱。但长跑运动确实给我带来了改变，我比以前更开朗、更自信了。”寇学军说。

