



春季越野跑 锻炼赏景两相宜

入门级跑者悠着点,频率控制在每周一次为宜

□本报记者 毛锦怡

3月12日,2016第三届杭州100越野挑战赛在杭州西湖群山激情开跑,赛事设全程100公里及半程50公里项目,累计爬升5286米和2758米,野味十足的比赛吸引了不少跑者。3月13日,台州市黄岩区首届山地马拉松赛在宁溪镇富山乡举行,全程21公里,爬升650米……春暖花开之际,远离都市的繁华,跑步成为人们户外锻炼的首选,越野跑尤其受欢迎,在宽广的户外空间,伴随着山顶一览众山小的绝美景色,成为很多越野跑爱好者的竞技舞台。

格外锻炼腰腹部但需适度

越野跑让户外运动者锻炼了身体的同时,也开阔了眼界。乐清市资深马拉松跑者叶俊杰告诉记者,越野跑可以让跑者在跑步的过程中心无旁骛,更好地整理自己的思绪。同时,越野跑也格外锻炼腰腹部,在野外长跑时,由于跑者需要蜿蜒前行,避开崎岖路段,大腿内、外侧肌肉及臀屈肌可以得到更好地锻炼。此外,更吸引人的是越野跑也是锻炼毅力、耐心、恒心的良好渠道。通过在跑步过程中不断攻克心理和生理的难关,从而达到超越自我的目的,也可以造就良好的意志精神力。

不过,浙江跑吧总教练、资深马拉松跑者毛健提醒:这项运动只能适度进行,他一年参加三十多场跑步比赛,只有两三次越野跑。跑者运动过程中,尤其是下山途中,膝关节、踝关节、脚很容易不同程度受伤,出于对关节的保护,建议此项运动频率控制在每周一次。跑前最好先做些热身运动,活动一下踝关节、膝关节;在跑步过程中,脚底最好脚尖、脚板、脚跟陆续滚动式落地,落地时脚步要轻,不要冲击关节。

入门越野跑者不可急于求进

“就算跑惯马拉松的人,一开始接触越野跑,也会不习惯,一是心脏负荷加大,二是肌肉和关节压力加大,跑下来后肌肉容易酸痛。”毛健提醒大家,相对于路跑,越野跑对腿部和腰部的力量要求更高。对于入门级跑者来说,肌肉力量和关节强度都还不能一下子适应有海拔爬升的跑步,建议先从快走开始,再快走加慢跑,用三个月的时间循序渐进,直到进入真正的跑山。速度保持在可以和别人自如交谈为最佳。同时可以进行每周两次的深蹲练习,增强腿部力量。“跑楼梯就是一个不

错的选择”。

在跑步过程中,遇到路面情况良好的缓上坡,步幅保持一致,每一步落地都保持前脚掌的弹性,这样比较省力。而在有一定倾斜度的陡峭上坡,大步快走比跑更有效率,用手的虎口处撑住大腿靠近膝盖的位置,脚跟用力,有节奏地快步向前。下山是提高跑山水平的关键,尝试脚前掌着地,落地时膝盖有一定的弯曲,起到缓冲的作用。避免不必要的向前俯身和过多跳跃,并利用路面上突出的石头和路边的树木,加上小碎步来进行减速刹车。

带齐装备掌握技能很重要

另外,越野跑者不管是业余锻炼还是专业训练前,都应掌握应对惊险场景的技能。比如及时了解训练和比赛地点的地形、气候和紫外线照射等。这些因素决定了你所需要携带的物品。关键是带上你所需要的一切东西,不需要的东西一件也不要带。

越野跑者在运动过程中要携带充足的水和食物,最好是高热量、高能量的,以满足迷路和受伤时所需要的基本补充。在运动中,要周期性地补水和进食,饮用

纯净水和功能饮料都可以,后者含有更多的电解质、盐和糖分。

不管跑步里程有多长,在外出时要随身携带方向盘和地图。由于山顶的天气总是处于变化状态,在经过长时间漫长的旅途之后,越野跑者很容易迷失方向和路途,因为周围的地形看上去总是那么相似。在登山前一定要告诉亲友你准备去哪里,去多长时间。必备工具还包括:透气胶带、打火机、急救毯。

锻炼前吃葡萄干效果好

在运动训练时,作为提供能量的口粮,最好先吃点儿葡萄干再训练,因为它有意想不到的健康功用。

研究显示,空腹运动不但无法让脂

肪充分燃烧,在运动时,还可能促使肌肉逐渐流失。能量摄入不够的情况下,人体会消耗自身体内的蛋白质,将蛋白质分解作为体内的能量供应,严重时会造成心肌和血管平滑肌的蛋白质逐渐流失,而导致心脏血管疾病。因此,运动前要先补充能量,吃完东西后再运动,不但不会摄取过多热量,还能有利于锻炼的效果。最好运动前90分钟吃完,让身体有时间消化吸收后再运动。

而肌肉能直接利用的能源物质,只有ATP。在各种食物中只有葡萄糖,是最好吸收的,可以最快被人体利用来合成ATP,提供肌肉活动的能量的物质。葡萄干,当然是葡萄糖含量非常丰富的天然食品了。

100克葡萄干提供的热量为341千

卡,其中与骨骼和运动相关的成分含量很高(含有钙52毫克、磷90毫克、镁45毫克、钠19.1毫克、钾995毫克),有益健康的成分含量也很高(含膳食纤维1.6克、视黄醇当量11.6克)。可见葡萄干是非常健康绿色的运动食品。

同时,葡萄干还有很多方面的健康作用。每天摄食相当于400卡路热的葡萄干(就是100克左右),能有效降低血中胆固醇。另外,葡萄干中的纤维素能防止果糖在血液中转化成甘油三酯。葡萄干中含的有白藜芦醇,还可以有效地防止细胞恶变或抑制恶性肿瘤的增长。

所以,无论老幼(除了糖尿病患者以外),葡萄干都是运动训练、健身健美、康复功能训练前后,非常好的绿色运动能量补剂!



健康视野

跑步白跑——速度太快、时间不够

在操场上或跑步机上做个拼命三郎,使劲地跑、快地跑,十分钟过去,满脸通红,觉得终于完成今天的锻炼任务了。

缓缓地在操场上或者跑步机上做个休闲健身族。欣赏着周围的树木花草,或者与一旁健身的朋友闲聊,不知不觉,三四十分钟就过去了,你微微出汗,心情爽朗,期待着明天的再次出行。

技术分析:对于跑步来说,最好还是选择第二种状态。抱着更轻松的心情去跑步,慢下来,再慢下来,进行持续的运动,时间更长一些,每天保持运动45分钟以上,这样就能更多地动员体内的脂肪,达到瘦身的目的。

单车白骑——阻力太大、节数太少

绚丽的灯光,高分贝的音乐,为加强锻炼效果,好胜的你把动感单车的阻力调到最大。音乐响起,你也随着节奏快速动起来。

灯光依旧绚丽,音乐依旧激情。想要健美下肢的你,也来到了这里。把阻力调到适合自己的地方,骑起来不会很累,你随着音乐骑着单车。不费力地上着一节又一节课,每次都坚持到最后,目标也不知不觉实现了。

技术分析:相比较而言,同样应该选择第二种。动感单车可以锻炼下肢力量,可随着阻力的大小不同,锻炼的结果也有所不同。阻力过大,脂肪消耗同时,肌肉也会变得粗壮,反之,锻炼强度适中,阻力小一些,坚持时间长一点,效果就完全不一样了。

游泳白游——热身不够、时间适度

害怕跑步伤了膝盖,选择游泳还比较安全。迫不及待地跳入水中,兴奋地在水里游着,20米……50米……100米,二十分钟后,再也游不动了。

一池清水,不着急,先慢慢地做热身运动,把身体活动开了之后,再开始水中之行。慢慢地游,过了二三十分钟,有些累了,你没有停下来,借着一些漂浮板,仍在慢慢运动。

技术分析:第二种方法要好很多。游泳要达到瘦身目的,时间是关键因素。游一游,停一停,断断续续耗四十分钟,或快速游个二十分钟都是不行的,应保证四十五分钟的活动量。专家指出,运动要协调好时间和强度的关系:如果想要练出肌肉来,强度高、时间短最有效;如果想要细长线条,强度低、时间长可达到目的。

三种运动做错了等于白练