

跑时爽歪歪,跑完浑身酸,杭马完赛48小时,你恢复了吗?

马拉松赛后恢复小技巧助你“满血复活”

□本报记者 许游

“虽然跑的时候很爽,但跑后两天真是感觉‘欲仙欲死’……”杭马过后,不少跑者向本报微信公众账号述说自己的感受,其中一些首次跑马的选手直到现在还没缓过劲来。

在一场马拉松比赛中,身体各个部分,包括肌肉、韧带、肌腱、乃至骨骼等,都会经受高强度的考验,所以赛后恢复的环节就变得尤为重要。

在杭马现场,众多完成全马、半马比赛的选手在终点处附近进行冰敷,专家表示,跑马后48小时内冰敷有缓解痉挛、消炎镇痛、消肿止血的功效,之后再配合按摩、热水泡脚等有助于赛后恢复。

事实上,身体的恢复工作从完赛那一刻就可以开始了。到达终点后,可进行慢跑放松或者步行约10分钟,之后才开始进行腿部的按摩及伸展活动。“如果一下子停止不动,会造成血液循环减慢,乳酸排出减缓,腿部肌肉仍处于紧绷状态,恢复不过来。”杭州市第一人民医院医生李智勇解释道,“特别注意的是,跑者不能刚跑完就做拉伸,因为那时候肌肉已经很疲劳,马上拉伸会造成肌肉痉挛和受伤”。

众所周知,网球、橄榄球、棒球等大运动量的比赛结束后,很多职业运动员会选择淋浴来化解疲劳。这种恢复方式也被不少马拉松选手采用,但一定要选择适当的时机和适当的温度,“当体温恢复正常,不再流汗的时候可以淋浴。”也



杭马赛后,众多完赛选手在终点处附近进行冰敷恢复。

就是要等到跑步结束后1小时左右。”杭州跑步联盟成员、资深马拉松跑友赵小川建议,“冬季时水温不要超过42℃,夏季时水温保持在37℃。”当然,洗澡时间不能过长,一般不超过20分钟,如果洗澡时间过长,热水作用下,易导致血液流向全身,回心血量不足,引发晕厥。

跑完马拉松后肌肉疲劳程度较深,光靠在赛后做拉伸放松还远远不够。赵小川建议,跑者回到家或者宾馆后,可以通过滚揉按摩,消除肌肉痛点,降低肌肉张力。泡沫滚筒是较好的滚揉按摩工

具,如果为了携带方便,可用网球替代。

除此之外,睡眠是非常重要却容易被忽视的恢复方式。职业人群工作压力大,在经过大运动量奔跑之后再熬夜,会使得疲劳得不到及时缓解。

那什么时候可以恢复跑步?这是很多人关心的问题。赵小川建议:“对于一般跑者来说,在马拉松后应该降低跑量,不要密集参加马拉松比赛,经过至少1周的休息放松后再恢复日常跑量。因为只有让身体得到充分休息,才能为下一段训练的开始奠定良好基础。”

大家对“膳食金字塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列,该吃什么,吃多少,一目了然。可你知道吗,运动其实也有个金字塔。

第一层:塔底主要由日常活动组成

比如走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。如果觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就好好利用日常活动时间。

记住一句话:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议日行6000步—10000步。

第二层:低强度有氧运动和娱乐运动

以每周3—5次为宜,有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。

低强度有氧运动包括:跑步、骑自行车、游泳和快走等。娱乐运动包括:篮球、网球、登山等。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时也能达到良好的健身效果。

第三层:力量训练与灵活性活动各占一半

每周保证2—3次力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调性。

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及甩手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

第四层:塔尖是静态活动

比如看电视、上网和久坐等。日常活动中,这部分的比例应当最小化。美国运动医学会指出,适度休息是必要的,但静态活动尽量控制在每天2个小时以内。

本报记者 华雨晨 制图

刷微博、聊微信 不如试试“微运动”

5分钟能干什么,刷刷“朋友圈”,喝喝咖啡?不如把这5分钟花在“微运动”上,边上班边锻炼,悄悄让全身动起来。



①

敲打脚尖

每天试着做200次的“敲打脚尖”只需2分钟左右。很简单,只要伸直双腿,把两脚的后跟靠在一起,两脚的大姆趾互相碰撞即可。

敲打脚尖这个动作可以使腿部肌肉活动起来,很适合小腿无力的人群。

但这个运动对于膝关节锻炼的作用不大,推荐一个保护膝关节的方法:坐在椅子上,将双足平放在地上,然后逐渐将一条腿伸直,并保持直腿姿势5—10秒钟,再慢慢放下。双腿交替进行,重复10—20次。

②“十点十分”操

上班族容易出现肩颈疼痛的情况,可以试试“十点十分”操:身体挺直站立,收下颌,挺胸收腹,两腿直立,两脚尖朝前,双手侧平举,像钟表上时针、分针在9点15分的位置。然后双手再举到10点10分处,每天做100—200次,大概做1周就能有所改善。

建议这个操在早上的9点和下午3点以及睡前各做一次,可分组完成,每组50次。



③

抛媚眼

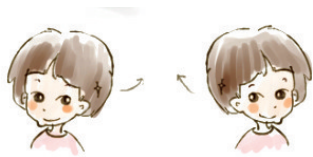
别误会,这个动作可是为了眼睛健康。上班对电脑,下班对手机,时间长了视力下降很快不说,还出现了眼睛干涩、痒等症状。没事转转眼球,眨眨眼睛,对左右抛个媚眼,能让眼睛润滑,缓解眼部疲劳。

④

脚趾举重

运动经常崴脚?试试“脚趾举重”锻炼踝关节:身体挺直站立,双脚稍微分开,脚尖朝前,双手叉腰或扶椅背等固定。然后身体前倾,双脚蹬地,使双脚尖点地抬起足跟,保持静止不要让身体左右摇摆。大约保持10分钟左右或抬起放下做100次。

这个动作可以锻炼脚腕,提高双脚踝力量。



每周2—3次

俯卧撑 甩手
仰卧起坐 静态拉伸
引体向上 瑜伽等



每周3—5次

跑步 篮球
骑自行车 网球
游泳 登山等



每天都做

走路 爬楼梯 家务劳动 遛狗等

