

请收好

“中国耐力王”陈盆滨的“跑步秘籍”

□本报记者 毛锦怡 文/摄

“

近日,跑友圈的微信群被“中国耐力王”陈盆滨推着婴儿车为台马做直播的一组照片刷屏。不仅如此,陈盆滨在台马开跑前一天“跑步课”上分享的跑马技巧也成为广大跑友争相保存的“秘籍”。

陈盆滨与跑友分享跑马拉松的技巧都是他十多年的经验总结。那么,跑马拉松的正确跑姿究竟是怎样的?运动装备该如何挑选?比赛时又该如何补充营养?不妨看看陈盆滨的“跑步秘籍”。

”

跑步不能蛮跑,应学会科学借力

跑步,迈开步子就可以,被不少人认为是最简单的运动。对此,陈盆滨进行了反驳,“可以说,大部分跑友都是乱跑,用蛮力在跑。”

陈盆滨继而解释:“跑步时用大腿跑,肌肉会用力,用力后肌肉就会紧绷,呼吸也会加快不利于发挥,如果用对力,可以跑得更轻松。”

跑步时的用力点在哪儿,如何借力

跑,怎样才能花少力跑得更远?陈盆滨借用了锤子进行了演示。“啪”的一声,锤子落地。“你看砸得越重,反震力越强。同理,你跑步时落地越重,对你的冲击力也越强,也更容易受伤。”

“跑步时,注意不要用脚部发力,而是髋关节、踝关节发力,蹬地前迈,形成推力向前。腾空过程中,注意放松,发力点只在蹬地一刹那。大腿肌群和小腿肌群尽



陈盆滨借用人体模型传授正确跑步方法

量保持放松,主要使用髋关节力量,而非大腿前侧和小腿后侧肌肉力量。”陈盆滨提醒道。

合理补给 攒足内力应对撞墙

跑马拉松的时候,合理补给很重要,以便跑者能更好地应对撞墙。

这里的“撞墙”是指在马拉松比赛中后程,会逐渐出现跑不动、心有余而力不足的情况。

什么原因导致了撞墙?陈盆滨解释:跑马过程中,身体长时间处于剧烈运动状态,会消耗大量能量。能量从哪里

来?主要来自糖。体内的糖主要是三个来源,分别是血糖、存储在肌肉中的肌糖原和储存在肝脏中的肝糖原。“所以比赛期间补给非常重要,持续性的能量补给不能停。”

如果跑全马在4小时以上,陈盆滨建议跑者买一个便携式腰包,可以放巧克力、能量棒等,还可以放水壶,随时补充

能量。如果没有自备腰包,每个补给站必须要停下来补充,因为错过了五公里,下一个就是十公里,等到你能量几近透支再补给就迟了。因为食物吃下去,还需要时间被消化、吸收,再转变成能量。特别是跑到三十多公里时,体能消耗是非常大的,速度越快消耗就越大,所以补给给一定要勤快。

选对服装和装备减少摩擦

大腿内侧擦伤、腋下擦伤、胸部擦伤、双脚磨出水泡……这些都是跑步过程中最容易受的伤,相信不少跑友都为此烦恼过。陈盆滨说,导致这些问题的原因,就是没有选择正确的装备,无论是衣服、裤子、鞋子,都要尽量减少和身体的摩擦。

裤子一定不能有接缝,有接缝就代表有摩擦。衣服,要么穿宽松的,要么就是贴身的紧身衣。这样可以防止腋窝因摩擦出血。有些胸部会磨出血的跑友,陈盆滨支招可以买个止血胶布贴上去,这样就不会磨。

不用怕 缓解痛经只需这个瑜伽体式

想必有一个词,只要是女人听了便会闻风丧胆,那就是“痛经”。痛经严重的时候全身无力,还伴随着锥心之痛,那种感觉就像万箭穿心。

瑜伽,是一种非常好的调理方法,对于缓解身体上的疼痛非常有帮助的。但是,并不是所有的瑜伽体式都适合痛经时练习,比如倒立,以及腹部用力和扭转挤压腹部的体式。

那么小编给大家介绍一个,适合在痛

经时练习的瑜伽体式吧!

猫式(cat pose)

体式解析:

1、双腿跪着着地,双臂撑在地上,手掌掌心向下,脚趾自然朝上。

2、暖身:脊椎轻缓向下凹,臀部稍微抬高,同时深呼吸一口气,使得臀部有向上提的感觉,头部抬起,眼睛朝上方看,保持5秒回到原位过程中慢慢地吐气。

3、然后慢慢地拱起你的背部,臀部稍



在运动鞋的选择上,陈盆滨建议跑友挑选厚一点、弹性好一点、包裹性强的鞋。“鞋子的包裹性很重要,如果包脚不好,脚会在里面动,动的时候就会有摩擦,很容易起水泡。此外,鞋子的减震也非常重要,可以减少膝关节受伤。”

微回收,头部下垂,眼睛朝下注视,同时做深呼吸。感受到胸腔和腹部上提,同样保持5秒回收动作。

4、这个动作在交替背部一凹一拱的时候,要保持平稳顺畅地呼吸。大致重复8—10次。

5、最后两手逐步收回,坐到脚跟上,放松全身。

温馨提示:

1.双膝分开与髋同宽,双手分开与肩同宽,处于双肩正下方,双掌撑地,十指大大张开。

2.脊椎在向下凹的时候,不要塌腰,这样是不对的。

3.坐骨和臀部是上下移动,不要使得动作变型,否则不能达到效果。

4.要给自己一种感觉,就是当做自己是一只风情万种的猫。

5.动作结束的时候,要放松身体,别太僵硬了。

舞台上的芭蕾舞演员,穿着白色蓬蓬裙,旋转,跳跃,十分灵动。她们身材修长,双腿更是纤细笔直。舞蹈演员平时的练习以拉筋为主,这可是塑造身材曲线的必备工作。掌握基础动作,一起减掉大腿上的赘肉。

一、芭蕾舞基础

锻炼部位:手臂和大腿根部



做法:站直身体,脚趾向两侧,手臂向下微微弯曲。接着让一条腿放在另一条腿前面,脚趾仍指向两侧,一只手臂要在肩膀上抬起,另一只在前面微微弯曲。然后换成后面的腿放在前面,将手臂都抬高超过头部。

注意:抬起的手臂要循序渐进,慢慢来;随着双腿的交替,手臂不停抬起和放下。留意后面的腿要踮起脚尖。

二、平衡转移

锻炼部位:臀部、小腿

做法:将动作一交叉的双腿转变为左右摆放,而且双腿间的距离要分开,最好与肩同宽。先是左腿膝盖微微弯曲,右腿伸直向旁边提出,脚趾并拢踮地。这时候手臂要完全伸直,手腕微微内弯。

注意:随着上半身的摇摆,手臂也要跟着相同方法进行。要注意双腿交替重复动作。

三、踮脚下蹲

锻炼部位:臀部、大腿根部和小腿肌肉

做法:延续动作二,但是要将双腿都做成一致的动作。臀部下蹲,膝盖弯曲达到45度以上;保持你的腰背挺直,左右交替踮起你的脚尖。手臂也是适中保持图中的姿势。

注意:做好这个动作的时候,一定要热身,避免脚趾头突发抽筋。



芭蕾舞三个简单基础动作帮你来瘦腿