

今秋浙江各地城市马拉松赛接踵而至,你约了吗? 赛前拉练需谨慎 “洪荒之力”不可全使

口本报记者 毛锦怡

“10月-11月全省各地的城市马拉松赛将陆续激情约跑。业余的、专业的跑者摩拳擦掌,准备使出“洪荒之力”操练自己,待比赛时以最好的状态迎接挑战,突破自我。不过,健身教练提醒:备战马拉松要科学,尤其是当前正处于季节转换,过度的运动方式身体或许不适应这一节奏,洪荒之力可不能全使出来哦。”



每周坚持长跑更有助于备战

“马拉松是一项极具挑战性的运动。要想参赛,训练很重要。”支招跑马心得的是下沙一健身房教练,兼跑马达人张玲超。他跑马已有7年,从一开始的菜鸟到现在成了跑马达人,为了备战今年11月的杭马,早在8月初,他就和小伙伴开始了拉练,希望再一次突破自己的成绩。他说:“对半程马拉松和全程马拉松来说,每周长跑是备战的重要组成之一。长跑过程

中的生理和心理适应能帮助参赛选手在需要的时间完成整个赛程。

每周坚持长跑能增加肌糖原储量。糖原是身体里糖的主要储存形式,并且身体里糖原的数量是有限的。一般人有足够的糖原支持两到三个小时的适度运动,当储存的糖原降低或耗尽时,运动员就会陷入困境,靠毅力才能完成比赛。通过训练能增加糖原的储存量,每周长跑训练增

加更显著。

每周开展长跑训练,还有助于提高掌控赛程的心理能力。运动员对长时间运动的心理容忍能力会有改善,改善的能力包括能适应和容忍比赛中腿部的“难受”。每周长跑的过程中,脚、关节、韧带、肌肉的承受能力都会进一步得到加强。很多运动员正是由于马拉松比赛时身体僵硬产生的腿痛和不适而无法完成比赛。

拉练期间热身环节不可少

另外,张玲超提醒:拉练前,做足热身运动必不可少。“天气转凉,人体各器官系统保护性收缩,肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,各关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,使人感到身体发僵,不易舒展。如果热身不做透就直接开展长跑,可

能会导致肌肉拉伤和关节扭伤。”张玲超建议大家锻炼前做足准备,慢跑一会,身体微微出汗,再拉伸一下全身关节,特别是主要活动的关节。

都说一阵秋雨一阵凉,尤其是当前已过白露节气,早晚凉意更浓,建议穿着超

过膝盖的运动裤,能避免冷风对膝盖的直接吹蚀保护膝盖。另外,备战人群在充分热身后,身体完全发热才可以脱下过多的衣服。最后,张玲超还提醒道:锻炼后切忌穿着汗湿的衣服休息或吹冷风,以防身体受凉感冒。

赛前体检至关重要

还有一个老生常谈的话题是,要重视赛前体检。台州跑马达人“水里的鱼”(台州第一人民医院的内科医师),特别提醒说:“马拉松的特点是距离长、消耗大、负担重,对人的身体素质要求很高,很多人并不适合这项运动。有统计显示,在所有竞技体育项目里,马拉松引发的猝死率最高,而猝死的绝大多数为业余选手。

不论选手是否专业,受伤和猝死风险都会存在,此时赛前体检就显得至关重要了。“水里的鱼”说:“首先要排除有家族病史的人群,主要是高血压和心脏病,而且要进行比较细致的体检。心脏病、高血压、糖尿病等慢性病,可能会引发冠脉综合征,引起一些心脏问题甚至心脏骤停。呼吸道疾病患者,长时间运动会引起哮

喘。近期有感冒、发烧、胸闷的人更应注意,因为感冒以后,长时间运动很容易引起病毒性心肌炎、心率失常或者猝死。”尤其是检查出患有肝炎、心脏病、高血压、糖尿病等重症的,都不适合参加比赛。此外,过度疲劳、心脏有病理性杂音、外伤未愈等情况的人,也不能参加比赛。



午休时间健身 提神又塑身

都说工作忙没有时间锻炼,那你想没想过利用午休时间健身?对于很多上班族来说,中午健身已是时尚,只要注意健身前后少吃多餐,锻炼不仅可以提神醒脑,塑身效果也相当不错。

办公室内最好的运动就是伸展运动,因为一个姿势持续太久,肌肉就会疼痛、绷紧,这时候我们要把肌肉拉长,让它伸展、放松。以下就是上班族最需要的办公室伸展运动,这些运动只需要用很短的时间去做,就可以达到很舒服的效果。你可

以每种都做,也可以选择你喜欢的来做,不要勉强自己一次做太多,运动时要能感觉肌肉那种拉开的舒畅滋味。

胸部伸展

动作:双手交叉于身体后侧,挺胸,下巴微微收紧,保持腹、背、臀收紧,脊椎骨保持正常状态,尽量向远方伸展手臂,感觉胸部和手臂上前侧的伸展,保持平稳呼吸9-20次,还原。建议练习6-10次。

作用:可有效缓解胸闷和肩部疼痛。

舞蹈式伸展

动作:保持良好的坐姿,收腹紧臀,尽

量保持手臂向上伸展,慢慢呼气,向右侧伸展身体,保持呼吸约10秒,左右交替练习。

作用:可以有效地伸展身体侧面,缓解腰痛和背部侧面的疼痛。

擦玻璃练习

动作:保持良好坐姿,单侧伸直手臂,慢慢转动手掌,手背向前,轻轻上下移动手臂,约20次。腹部、臀部收紧,保持平缓的呼吸,保持肩部下沉。左右交替练习。

作用:可以有效地锻炼肩部的三角肌,帮助增强肩部力量,缓解肩部压力。

健身小知识

完美的S身材,一直是女性最重要的目标,而运动是最有效的减肥方法,但是如果不注意一些技巧,很可能起不到减肥的作用,所以必要的运动技巧一定要掌握!

1、热身运动不可或缺

热身运动是你开始健身前的必备环节。热身运动最好持续10至20分钟,并且从一开始缓慢、简单的动作逐步改为需要用到一定力量、协调性与平衡感的全身运动。比如从扭头、转脚腕活动关节一直到蹲起、箭步与俯卧撑等等。在开始的时候,活动你的主要肌肉群,尤其是那些你容易受伤的部位,更利于健身效果,并且防止肌肉拉伤。

2、适当增加强度,减脂效率翻倍

减肥健身同样是个循序渐进的过程,不要长时间地让自己进行同个强度的锻炼,在身体适应一个强度的锻炼后,如果再继续用此强度锻炼,那么身体得到的反馈会非常少,适当地增加锻炼强度才可以瘦得更多,运动同时再搭配营养餐,减肥会更事半功倍。

3、全身锻炼,塑造更美好形体

想要通过健身塑造更美好的形体,那么你需要进行全身的锻炼而不是局部减肥。不要只局限于某个部位,单独锻炼身体某个部位很难起到塑造身形的效果。当然啦,如果你对自己的身材已经非常满意,只是为了减掉某一个部位的肉肉,那么“专攻”那个部位也是没错的。

4、调整健身计划,打破停滞状态

要适当地改变健身强度,同样地也要适时地调整减肥计划。如果你一年到头的减肥计划都是一成不变的,那么你会发现体重有停滞下降甚至增加的现象。因此,在身体经过一段时间的锻炼塑形之后,应该适当地调整健身减肥计划,这样才能看到更好的减肥效果。

5、避免过度健身,损害身体健康

每天30分钟的健身,坚持1个月,这样的减肥效果就比你每天过度锻炼1到2个小时但只坚持了不到10天要强。过度的健身对减肥是没有任何帮助的,还会损害你的身体,打击你健身的热情,科学合理地制定好你的健身减肥计划才可以让减肥的效果达到最好。



让减肥事半功倍的运动技巧