



享受杭马盛宴前,请把注意事项和技巧收入囊中 跑马达人为“马迷”支招周日杭马之行

本周日将迎来万众瞩目的杭州马拉松,期盼已久的“马迷”们是否早已摩拳擦掌,跃跃欲试?马拉松赛是一项高强度长距离的极限运动,对跑马者的身体条件有较高的要求,赛前如何准备?赛中该注意些什么?下面就由跑马达人为“马迷”们——支招。

达人:徐紫薇

1988年出生的徐紫薇漂亮阳光,热爱跑步,参加过的比赛马拉松、越野赛数不胜数,最高纪录是一年跑了42个马拉松。在比赛中担任“兔子”时的她尽职尽责,带大家保持速度,为大家创造活跃气氛。



达人:吴文江

51岁的吴文江是杭州业余马拉松圈子里响当当的人物,要知道,他的最好成绩是在46岁时创造的。在吴文江看来,完成42.195公里的路程是一个巨大的挑战,而这背后就是由发育完善的身体、强大的心血管系统、呼吸系统和肌肉骨骼系统所支撑。



赛前热身运动很重要

跑马前的准备尤为重要。对此,吴文江感同身受。

首先要关注当天的天气,本周日的气温在12℃-19℃,晴转多云。相比去年,今年的天气会稍微暖和些,但早上温度仍是比较低的。建议运动员候跑时做好保暖,可以穿一件风衣,或用一次性雨衣把自己裹起来。

跑马当天,早餐要提早2个小时吃完,可吃些含糖量高、易消化的,七分饱为宜,不要吃产气食品,禁牛奶、豆浆、地瓜、土豆等。

跑前的热身也很重要。徐紫薇说:“赛前45分钟左右,运动员就可自行热身运动,活动和跑步相关的关节、肌肉、韧带,热身15分钟,身体微微发热即可。做完准备功夫,赛前30分钟左右就要及时归队。”

徐紫薇还提醒,比赛当天一定要选轻薄、透气的衣服,尤其是鞋子,禁忌穿新鞋。可选择八成新,并且日常训练时穿过的鞋子为宜。“一双合适的跑鞋,不仅会让你跑起来更加舒适,还会减缓脚部的压力,降低出现运动损伤的概率。”

及时受理身体发出的警告

不管你是马拉松菜鸟还是老司机,掌握一定的技巧或许能帮助你提高一些成绩。徐紫薇认为,对新手跑马者来说,抱着一颗重在参与的心很关键。以健身为目的,对成绩别太较真。跑马过程中,一旦感觉不适马上放弃比赛,“咬牙”坚持反而得不偿失。

一般情况下当大约跑到10—20分钟时都会遇见首轮“难受”阶段,叫做“第一极限状态”,这是人体中的正常现象。处置方法非常简单,放慢跑速调节呼吸或行走2—3分钟即可,当“难受”劲过去再跑就没有问题了。

通常不是专业跑马者当跑到30—35公里左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态,包括肌肉痛、关节痛,极强的疲劳感,有放弃的心理产生等。这时候应放慢速度甚至采用走跑结合的方式,主动加深呼吸,一般两三公里后会挺过极点,迎来“第二次呼吸”。“千万不要攀比。”徐紫薇再三提醒道,这是跑马时的一大禁忌。每位跑者最好自己跑自己的,不要盲目跟跑,否则会破坏你原有节奏。“你可以根据自己的速度,选择合适自己的配速员跟随。”

跑后伸展运动不可少

“冲线后千万不要过量饮水,不然血液里的钾离子会快速且大量流失,容易昏厥。”吴文江提醒大家,“人体内的钾离子浓度过高或者过低都容易引发心脏骤停。跑者在跑步过程中,会出汗,那么钾离子和水分是同步丢失的,相当于钾离子浓度没变,可是到了终点后突然大量饮水,钾离子浓度快速下降,后果可想而知。”

除此之外,很多跑步新手跑完之后,容易忽略做一定的伸展运动,有些人甚至根本不把它当回事。

这样一来,容易让你的肌肉紧绷、酸痛,最终造成身体损伤。所以,千万不要忽略伸展运动的重要性。跑完步后15分钟内,务必做一定的伸展运动。动作尽量放慢,别着急。徐紫薇提醒大家,杭马的终点处也会有人带领大家做伸展运动,“可以去跟着达人们做一些拉伸或者按摩。”这样做不仅可以减轻你肌肉的酸痛感,还能使你的身体机能更加灵活,确保你下次跑步时迈出更大更稳的步伐。



一封来自 共享单车的信

各位跑友:

大家好!我是遍布这座城市的共享单车。作为每天都在杭城大街小巷穿行的我们来说,一直在跑步的你们是我们欣赏和尊敬的对象。你们热爱生活、热爱运动,更热爱这座美丽的城市。能够和你们一起生活在杭州,我感到无比的自豪。

这周日,你们就要参加一年一度的杭州马拉松比赛了,我知道你们等待这一天已经很久,都希望能在这一条国内“最美马拉松”赛道上一展身手。为了让你们能有一个更好的跑马环境,在此,我们有一个小小的请求,希望大家能在11月5日当天尽量选择坐公交车、出租车或者地铁等公共交通前往黄龙体育中心参赛。毕竟,比赛当天的人流量太大,如果我们大量的存在,必然会让起点周围更加拥堵,不仅影响了大家参加杭马这场盛宴,也会给交通安全带来隐患。

希望广大参加杭马以及准备前往现场观看杭马盛况的市民们,能够在这个周日的上午,放我们半天假,或者不要带着我们一起去现场。虽然不能亲眼看大家跑马很遗憾,但为了营造一届安全、通畅的杭州马拉松,我们愿意牺牲这次难得的机会。感谢大家的理解和支持,祝各位跑出自己理想的成绩。

全杭州的共享单车
2017年11月1日