

又到一年“跑马季” 牢记这些招,让你赛后快速“满血复活”

万众瞩目的杭州马拉松刚刚落下帷幕,各位跑友在完成比赛的兴奋之余,有没有感觉身体出现特别酸痛的现象,而且可能很长时间都需要忍受身体出现的不适。接下来全省各地的马拉松运动又纷至沓来,那么有没有什么方法可以尽快恢复呢?

赛后休息 保证足够睡眠

跑完马拉松后,跑者身体的各个部分——肌肉、韧带、肌腱、乃至骨骼等,都会经受高强度的考验,赛后的恢复就显得尤为重要,可恢复手段再先进,也无法替代休息,足够的休息时间其实是马拉松赛后最重要环节。要知道,肌肉只有在休息的时候才能修复和成长。

另外,运动过量会造成免疫力下降,一定要注意保暖,不然很容易感冒。排酸、修复受损的肌肉等都需要时间,休息,是马拉松恢复的不二法则。

赛后第二天恢复跑

很多人管赛后第二天的恢复跑叫做排酸跑,就是用较轻松的节奏,较小的强度,跑上几公里。其实这个“排酸”,并不是排除乳酸(乳酸在赛后几小时已经被分解掉了),这种延迟性的酸痛来自于“轻微肌肉拉伤”。这个酸劲



儿要到肌肉拉伸修复之后才会消失。

典型的恢复跑在5~10公里左右,这样做能够帮助血液循环加速,促进新陈代谢,其实和冲冷热水、拉伸的作用差不多。

加速恢复的要诀是拉伸

一个全马下来,肌肉经过42.195公里的连续工作、持续收缩(肌肉运动就是收缩舒张交替),当你停下来时,它们还有持续收缩的趋势,所以各个部位摸上去都是硬硬的。

拉伸能够帮助肌肉放松,血液循环更加顺畅,也不会限制第二天运动时关节的范围。拉伸过后,可以试着躺在床上把腿抬高,让血液通过重力快速回流,帮助恢复。

赛后怎么吃才易吸收

一场马拉松消耗体内大量的糖原、水、矿物质、脂肪和蛋白质,因此,通过摄入足够的营养物质来补充能量、调节生理功能,是缓解运动性疲劳的重要措施。

快速补充水分、糖分和盐分之

后,还要补充一定的蛋白质。赛后身体酸痛,主要来自于“轻微肌肉拉伤”,身体修复需要蛋白质(确切地说是人体必须的氨基酸),把身体修复需要用的营养补充好了,机体才能修复。另外一些功能性的饮料或者蛋

走路也有技巧 正确行走有益腰部健康

秋高气爽的时节,选择户外运动的人越来越多。与夏天相比,秋冬季节进行户外运动对体力造成的负担更小。走路作为一项运动,不仅不受场所和时间的限制,还对腰部和关节的健康有帮助。

国际纳恩医院院长郑炳周表示,走路不仅能够增加脊椎的骨密度,还能强化腰部、膝盖和大腿部分的肌肉。但是,正确的走路姿势是起到效果的关键。不正确的走路姿势,或者过量的运动都会给腰部带来负担,诱发腰部和关节疼痛,甚至使疼痛加剧。

在运动之前,应该进行10到20分钟的伸展运动,以提高全身柔软度,防止运动过程中受伤。走路时,用肚子发力,腰部处于一个相对放松的状态,微微抬起下巴,视线看向前方15~20米处。双手微微握拳并前后摆动,双脚保持平衡。为了保持正确的姿势,腰部和腿部的肌肉会保持一种紧张的状态,这样可以减少椎间盘的压力,强化脊椎周边的肌肉群。平地时,脚后跟先落地。相反,在上台阶时,应该脚尖先落地。上坡路时,应该保持上身直立,后腿弯曲保持身体的平衡。



当然之前也有跑友试过排酸跑,发现对自己效果不大,改成了骑行,骑行相对跑步是改变了肌肉运动模式,跑友表示骑行几公里,让身体的酸痛感瞬间下降。这也是一种方法,供大家参考。

当然,拉伸有一个强度范围的选择,如果有外力帮助拉伸是最好的,如果没有,靠自己也是可以的,一个弹力带可能会让你获得更佳的效果。

白粉等也可以作为饮食外的补充。脂肪也是修复细胞必不可少的物质,不过用量不必很大就是了。

总之,快速恢复其实没有特别好的方法,还是吃好、喝好、休息好来最实在。(通讯员 李 铭)

随着年龄和个人运动能力的不同,走路的方法和强度也应该有差别。二三十岁的人群,过分相信自己的体力进行过量的运动,从而导致膝盖软骨破裂,肩膀脱臼等运动损伤的情况时有发生,所以应该格外注意。四五十岁的情况,为了保持并提高心脏和心肺机能,以及骨头和肌肉的机能,快步走或是骑自行车等运动效果更好。进行登山等户外运动时,尤其需要注意不给脊椎和关节带来伤害。对于老年人来说,与进行高强度的运动相比,每天1小时左右的低强度运动更好,因此最好选择散步。

郑炳周还表示,平时运动量不足或者是腰部有微弱痛症的话,不应该长时间的进行走路运动。在不增加疼痛的前提下,逐渐增加运动强度更加有利于防止运动过程中受伤情况的发生。

(通讯员 赵雅楠)

热身运动 不可偷懒

近日,平时爱打球的小王如愿参加了单位组织的羽毛球比赛。比赛当天兴奋之余还着些小紧张,只是象征性地“抻了抻筋”就马上投入比赛了。一次后场回球时双脚绊到一起,并顺势倒下。虽然并没有大碍,可看出显然是热身没有到位。想要达到确实的效果,必须学会有针对性地热身。

一般性热身包括步行、慢跑以及一些伸展运动等。体温及肌肉温度会因此提升,进而能在接下来的运动过程中发挥更好的表现,或是提高运动的效率。除此之外,热身运动有助于损伤的预防。在精神上,有效的热身运动也可以提高机体对将要开始运动的意识。

热身不只是运动前的跑跑步、抻抻筋那么简单,一定要根据自己的身体状况及运动内容制定适合自己的有效热身,而且还要有序热身,即从强度低且缓慢的动作开始,慢慢过渡至强度高、速度快的动作。无论比赛前,还是日常健身活动,基本的热身方法都一样。想要更有效地进行,必须仔细考虑好先后顺序,整个热身运动所需时间,一般为20分钟左右。大致顺序如下:

1.预先准备:是指依照个人状况进行热身。对疲劳感强的部位周边进行动态伸展,或者依照接下来要练习的内容要求、容易引起的受伤等,进行轻量运动,持续5分钟~10分钟。

2.慢跑:在做完带有膝关节活动的伸展运动后,进行慢跑。从缓慢的速度开始,慢慢提升速度,跑到轻微出汗的程度。

3.步法练习:慢跑结束后不要休息,以走路等方式一边移动脚步,一边进行5种~8种的轻量步法训练。采用将要练习用的实际动作,作为训练动作。此阶段主要目的,是改善主要关节周边的动态柔韧度,加入预防伤害的动作。持续3分钟~10分钟。

4.伸展运动:体温和肌肉温度上升后,便是进行以改善各关节的动态柔韧度为目的的伸展运动。在热身中,主要采用动态的伸展,最好也在训练之间穿插静态的伸展。持续3分钟~10分钟。

5.专门性热身:所谓专门性热身,是指进行与各项运动中视为必要的动作或与体力要素有关动作的运动。例如球类运动中,依靠特有的步法和位置来展现实际的动作,或是借助所用器材(例如球)来进行。持续5分钟~10分钟。

(通讯员 李 航)

