

跑完步半小时是“黄金拉伸期”

极限跑者陈盆滨提醒:跑后适当的拉伸与按摩能让放松效果事半功倍

特约记者 夏亮

莺飞草长,桃红柳绿,正是跑步踏青的好时节。不过对于很多人来说,“迈开腿就跑、跑完就回家”仍是常态。在“中国极限马拉松第一人”陈盆滨看来,跑前热身与跑后放松都不应被忽视,尤其是跑后适当的拉伸与按摩往往能达到事半功倍的效果。

“很多人在跑步之前,基本上都不会做拉伸,这样会导致肌肉很僵硬,在跑步的时候,步子就会变小。”陈盆滨说,肌肉既可以被拉长也可以缩短,就像皮筋一样,柔软而充满弹性。肌肉僵硬会影响到跑步动作的舒展性和灵活性,导致在跑步过程中肌肉不断发力,继而引起心跳加速、呼吸加重等一系列问题。

事实上,良好的肌肉弹性对于减少运动损伤也发挥着重要作用。过去两年先后完成“百日百马”和两个月内6个百公里的挑战,陈盆滨在身体负荷几乎到达极限的强度下,依然能够做到远离伤病,秘密就在于跑后的放松。

“肌肉紧张和弹性下降使得疲劳恢复变慢,身体总带着疲劳进行下一次训练,这样就容易引起疲劳积累从而引发伤痛。此外,肌肉弹性下降引起的跑姿笨重僵硬问题,也会使得跑步时关节受到更大冲击力。过大的冲击

力不断叠加,劳损性损伤的种子被埋下,时间一长,自然引发损伤和疼痛。而疼痛本身也会导致肌肉保护性痉挛,进一步加剧肌肉紧张,恶性循环产生。”陈盆滨说。

在陈盆滨看来,跑完步后的半小时是“黄金拉伸期”,可以趁身体还没完全凉下来,趁热打铁。他说:“我们第一个要做的就是拉伸,特别是小腿和大腿的拉伸,把肌肉拉长,它才会有弹性。拉伸有很多个动作,一般每个动作维持30秒到1分钟之间,然后再换脚,从小腿到大腿,从脚内侧到脚外侧。”

拉伸是让肌肉变长,而按摩则是让肌肉变得柔软。陈盆滨建议,在做完拉伸之后,跑友可以躺在瑜伽垫上互踩。“踩的时候就像走路一样,注意脚底用力均匀,这样肌肉力量会越来越好,受伤几率也会减少。”

总结起来,跑前热身和跑后放松最主要的目的还是让肌肉放松,通过减少跑步过程中肌肉的参与,从而达到科学跑步的目的。“所以我觉得拉伸是提高成绩乃至是防止受伤最关键的一课,拉伸做好了,比天天苦练要好得多。”陈盆滨说。

科学运动 让你的颈椎更年轻



岁月如飞刀,刀刀催人老。人体的颈椎在时光重压和衰老退化规律影响下慢慢失去了活力,这就需要大家好好养护,增强颈椎抵御病变的能力,而通过运动来舒活身体筋骨是不可或缺的一项。运动可以缓解疲劳,还能增强体质,减少疾病危害的发生。

打羽毛球是不错的选择。打球的过程中,头部会随着羽毛球的运动做前屈、后伸、左转、右转等放松性运动,不仅能活跃颈椎区域的血液循环消除淤血水肿,同时还可以牵伸颈部韧带肌肉,有效增强软组织的力量,增强其对疲劳的耐受能力,改善颈椎的稳定性。对于长期“低头哈腰”工作的人们,在回高球时,抬头看球的动作还可以很好地起到“反向治疗”的效果。通过这样真正做到了“多抬头,少低头”的要求。

游泳也是一项预防颈椎病非常有效的运动方式,尤其是蛙泳、仰泳交替进行。会游泳的人都知道蛙泳时在换气的过程中,颈部会向后、向上扬起,头部露出水面呼吸。每换气一次,颈部都需要向后、向上扬起一次,并且仰头吸气与我们平时伏案工作时正好是两个相反的动作,这就锻炼了颈部的肌肉韧带、活动颈椎关节。平时大家工作繁忙,一周之中最好抽出1-2天时间,每次半个小时即可,通过游泳运动颈椎,预防颈椎病。

此外,习练太极拳也能改善颈椎。经常练习,不仅对肢体的柔韧性有很好的锻炼,而且还可以使脊柱经常处于活动状态,有助于保持骨关节系统的柔和健康,预防骨质增生,关节僵硬,增强肌肉韧带力量。

运动可以预防颈椎病的发生发展、缓解肌肉韧带损伤引起的颈部酸痛的症状,但运动也需要一个持之以恒的坚持过程,同样不可能一朝一夕间就能起到明显的作用。颈椎病、腰腿痛这些脊柱慢性病一般要经过20年以上的漫长发展过程。只有坚持锻炼,才能起到预防或延缓它们发生和发展的作用。

(柳银哲)

春季登山有讲究 掌握步法健身效果翻倍

许多人踏青都会选择登山,但登山不同于一般的健身活动,需要掌握一定的步法和技巧。如果不了解登山步法可能会造成运动损伤。

登山运动必知的健康步法

●上坡步法

在上坡起步时,一定要放慢脚步,遵循吸一口气、踏一步,接着吐一口气,再踏一步的法则上攀;倘若依此法上攀陡坡数步,便感到喘不过气来,则应将步伐缩短,然后继续遵照上述的呼吸步伐行进;如果一开始行走陡坡两三个小时都不必休息,就代表已经成功掌握调气步法了。当然在爬更陡的坡,背更重的背包时,则需一吸一吐往上一小步的方式前进;另外,需要注意的是,吸气时需用力深呼吸,如此不但供气可以增加,调气也能做得更好,高山症发生的几率也会降低。

●休息步法

这种步法是每上一步时,后边的脚一定要伸直,只有将大小腿伸直,体重才能完全由腿来支撑,如此才可以让大小腿肌肉放松。反之,膝盖从未打直,当然肌肉容易疲劳过度,甚至发生大腿抽筋。

●上下碎石坡的步法

上下不太陡的碎石坡,需要将鞋底完全接触碎石坡斜面,这样才能利用最大摩擦力,容易而省力地行走于碎石坡上。若遇较陡的碎石坡时,可借助大小腿之力,将鞋平推入碎石坡再上移。下坡则可利用脚跟下踩的力量,让碎石坡出现一踏足点后,再继续下移步伐。

适合带哪些吃的呢?

首先要考虑的是要能满足基本的水和能量需求,那样才能更好地

完成爬山,其次就是东西不能太重了,不然吃的可是要成为爬山路上的一大负担了。当然,也还是可以考虑爬山的目的来带一些吃的。满足基本的需要要带水、面包。建议所带的水最好是普通的矿泉水,饮料在关键时刻是没办法达到解渴作用。面包属于能量比较高、体积不大、重量不重的全能型食物。还可以带点巧克力。巧克力的热量比较高,万一在爬山过程中出现什么突发情况,巧克力可以帮助很好地快速补充体力。

