

“春运”后,马拉松跑友怎么满血复活?

本报记者 华雨晨

上个周末的“超跑星期天”,大家肯定已有所耳闻。据不完全统计,全国有43场路跑赛事,仅省内就有不少于10场赛事。大赛过后,你们可能在路上看过这些一瘸一拐的跑者。那么“疯狂”过后,跑友们该怎么快速恢复呢?



1、冰敷 or 热敷

很多马拉松赛事终点处都会设一个冰敷处,这也是常见的缓解跑后酸肿胀等症状的方法。

在剧烈运动后,尤其是发生了肌肉拉伤、关节扭伤、软组织挫伤等情况,人体自身的修复机制会导致血液循环加快,新陈代谢加速,温度升高,

毛细血管在超负荷下破裂,伤处形成肿胀,产生炎症反应。

跑马后48小时内冰敷有缓解痉挛、消炎镇痛、消肿止血的功效,之后再按摩、热水泡脚等是赛后恢复的主要方式。

而热敷一般放在完赛后2天(48

小时)的时间,如果赛后立即热敷,会加速血液循环,酸肿胀等症状不仅不能得到缓解,反而会加重。可以把热瓶子、热毛巾,或者市售的热敷袋放在需要热敷的部位,热敷的时间一般为15~20分钟左右,每天一次,热敷的温度在40℃左右。

2、按摩 or 休息

对于刚跑完的跑友们来说,恢复从跑完的那一刻就开始了,有些人会蹲下来休息或者跑完就坐下了,这都是不可取的。

正确做法是跑完不要停,继续散

步,让肌肉慢慢放松下来。如果赛后觉得腿酸,可以用网球或者按摩球、泡沫滚轴,还有拉伸操来进行静态和动态的放松按摩。

而说到休息,饮食和睡眠不可

3、超量恢复 or 交叉训练

很多跑友们该对“超量恢复”这个词并不陌生?从字面意思来看,就是说当身体疲惫时,适当加大运动量反而会刺激运动时消耗的能源物质及各器官、系统的机能恢复得超过原有水平的现象,从而提升训练水平。很多运动员和教练员也常用这一方法。

但不建议新手尝试,因为作为跑步爱好者不容易有专业运动教练贴身指导,很多跑步常识的获取途径还是从网络获取,网上的指导较难对于新手来说可能不会做到因人而异,从而导致超量的“量”难以把握。

因此,比较推荐搭配其他训练来进行运动恢复和保持身体状态。除

少。运动结束后,要及时补充糖类、蛋白质、电解质、维生素,这些都是机体恢复的基础营养物质;睡眠不仅是消除疲劳的时候,许多合成代谢也是在睡眠中完成的。

了增加血液循环,交叉训练(跑步间歇进行骑车、游泳或力量训练)还能“激活”那些跑步时用不到的肌肉。

每次长跑比赛或高强度额训练后,用一天时间去从事其他项目。或者,如果你感到疲惫,也可以将训练内容改为“轻松跑+其它运动项目”,毕竟跑步的初衷还是为了身心舒畅。

减脂跨不过这些坎,那就真的难瘦!

本报综合报道

四月不减肥,七月徒伤悲……这样的口头禅在网络上已经层出不穷了。减肥,如今已成为许多人的热门话题,工作之余,交换减肥心得的人也不在少数。在减脂上就恰好有这么几道需要重视的坎,如果迈不过去,减肥失败的几率将会大大增加。

睡眠的坎

很多人认为减肥只要饮食和运动做好就行了,殊不知睡眠对减脂也起了很大作用。因为健康人体的活动大多呈现24小时昼夜的生理节律,这与地球有规律自转所形成的24小

时周期是相适应的,诸如人体的体温、脉搏、血压、耗氧量、激素的分泌水平,均存在昼夜节律变化。

人只有进入熟睡状态后,身体众多气管,如肝、胆、肺等才能陆续自我

排毒,人体细胞外液、皮肤等也得以高速度地自我修复。此外,高质量的睡眠还可以帮助恢复体力、养足精神,合理瘦身,所以每天至少要保证7~8小时的睡眠。

21天毅力坎

21天,整整3个星期,504个小时。无论是戒烟、戒酒,还是减肥或参加运动,一开始总觉得枯燥无味,不习惯,但连续做同一件事情21天后,它就会成为你生活中的一

部分。减肥值得鼓励,倘若21天的瘦身运动对你来说是挑战极限或者是“不可能完成的任务”的话,那不妨来点温和的,比如在日常生活中

多食用这些食物:绿叶蔬菜、粗粮、水果、绿茶、海带和香菇。另外,平时烹饪时,不要使用太多的调味料和添加物也能达到一定的排毒纤体效果。

60天反弹坎

减肥不是一蹴而就的事,贵在坚持。在你实施高强度减肥计划的第一个月,发现自己体重轻了,这令你欣喜若狂。然而,两个月后只是在一次宴会上多吃了几块肉,就使你体重又长了一些。

60天原本属于减肥反弹期,不能吃太油腻或营养过剩的食物,进行3

个月节食训练才能有希望保住身材,毕竟脂肪有自己独特的“记忆力”,它会记住自己的生长地点,抗拒外界对它的改变并尽量往原来的形态发展。

有些人在减肥初期有点效果,就认为达到了目的而停止减肥,孰不知减肥需要“疗程”,不达到规定的“疗程”,脂肪就会趁机反弹,使你减肥的

所有努力功亏一篑。

减肥的过程中,千万不能见好就收。因为让身体适应减肥的需要并逐步减轻体重的阶段,一般需要1~3个月时间,这是个考验体力和毅力的时期。防止反弹期,一般是在1~3个月左右,目的是重新建立脂肪摄入与消耗的动态平衡。

健康贴士

老年人倒走有讲究

本报综合报道

网上不少文章将“倒着走”的作用说得神乎其神,吸引了大批老人加入“倒走行列”。与此同时,一些老人因倒着走发生意外的新闻频频见诸报端。为此,健康专家建议老人倒着走还需悠着点。

需要肯定,倒着走有一定健康好处。人向前走时,重心、骨盆向前倾,颈椎、腰椎、腰肌、脚踝和膝关节都处于紧张状态,时间久了会慢性劳损。倒着走刚好相反,可使颈部、腰部等处于紧张状态的肌肉群和骨骼得到放松。另外,倒着走比向前走困难,为了克服阻力,人需要协调身体各部位,比向前走消耗更多热量,不失为一种减肥的好方法。

不过,这项运动并不非常适合老年人。因为,倒着走必然伴随心率加快,容易增加心脏负担。老人心血管功能衰退,倒退行走或跑步可能使心血管不堪重负。多数老人还存在不同程度的心脑血管问题,如冠心病、高血脂、动脉硬化等,进行倒行运动容易造成大脑或心肌缺血,出现头晕、摔倒等危险。

此外,不少老人患有颈椎病、腰椎骨质增生等疾病,倒着走时要注意后边的障碍物及行人,要经常转头或扭腰,颈部转动时易导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,出现大脑供血减少、缺氧等,严重者甚至引起突然晕倒。所以,老人运动不要盲目跟风,否则容易适得其反。

其实日常也有不少项目适合老年人的,如打太极拳和散步都是不错的选择,简便、安全。

