

距离虽短,却是最基本的“功课” 不会跑10公里,不要轻易尝试马拉松

本报综合报道

美国跑步教父杰夫·盖洛威曾经说:“如果你想尝试马拉松,要先学会怎么跑出一个完美的10公里。”事实上,欧美的很多知名跑步俱乐部中,也都流行着这样一句话:如果你不懂得如何跑一场10公里,那你很难跑出一场成功的半马或者全马。为什么10公里这个马拉松比赛中的“配菜”,会受到资深跑者的热爱和重视呢?



在10公里中学会配速

一场42.195公里的马拉松不是随随便便能跑的,但是跑一场10公里却容易得多。对于普通跑者而言,跑完10公里需要60分钟到90分钟。当然,能力强一些的跑者,45分钟就能打卡完成了。1个小时左右的中等强度有氧运动,是最适宜的健身以及减重运动的方式之一。事实上,一场

10公里要比一场半程马拉松或者全程马拉松更加“健康”。

另一方面,跑步者如果不懂“配速”,那么跑再多都无济于事。那些容易在全马中受伤甚至出现生命危险的跑者,几乎都没有真正理解应该如何配速,以及如何去严格执行自己的配速。

一场10公里的比赛,就能帮助跑者了解自己应该如何配速。因为10公里相比于21公里或者42公里来说,对于速度和体力的分配更加细致和严苛,每公里都要根据自己的体能掌握合理的配速。如果10公里配速不在话下,那跑起半马和全马来自然会游刃有余。

1小时如何跑10公里

对于把跑步当作健身、锻炼的人来说,1小时跑完10公里是个不错的选择,还可以为以后的长距离打下一定的基础。

缺乏比赛经验的人总是觉得跑步难坚持,主要问题就是无法找到适合自己

的配速。有些人一开始就猛跑,结果很快就受不了,只能降低速度。还有人一旦快跑出汗量就很大,造成身体缺水。10公里究竟该如何配速呢?

对于一般人而言,前1-2公里可以保持5分钟/公里的速度,10公里跑

完后计算出平均每公里的速度,在比赛时争取有所突破。如果经常跑10公里,比赛时可以用比平时快5%-10%的配速。前5公里速度不用太快,这样,比赛时跑过半程不会感觉很累,后半程可以加速提高成绩。

10公里是精神的激励

10公里,说长不长说短不短。对于“老司机”来说,它像是一次又一次速度与耐力的激情碰撞,从中不断提高自己的能力。还有一些职业跑步教练会把10公里的跑步成绩,视为评判个人路跑能力的重要标准,用来判断一个人的马拉松潜力。

马拉松不是一般人能咬牙坚持下来的,但是10公里却能满足很多人

门跑者的“成就感”。当你完成一个10公里后,你就懂得了身体在跑步中的变化,不仅能在一定程度上帮助你理解马拉松,也可以刺激你去挑战下一个目标。

这就是为什么10公里的比赛在马拉松中看似不起眼,却意义重大。这也是为什么国内的10公里比赛越来越受到欢迎。不仅如此,不

少初跑者希望通过完成10公里的比赛,帮助自己建立信心迈向全程马拉松。

作为一个初跑者,10公里不仅是开始跑步的目标,也是最值得反复训练并且不断取得进步的距离。无论是锻炼身体、减脂塑形还是为跑马做准备,10公里都是不错的选择。

健身小贴士

健身不做负重训练? 你可能练了一身假肌肉

有力量的男人看上去似乎更有魅力——每到夏天,很多男士喜欢泡在健身房里,期待能够尽快练出一身腱子肉。

不过,有专家表示,想要让自己变强壮,与其耗费大量时间在健身房里跑步,不如尝试一些负重练习,刺激神经。在人体中,运动神经元负责将信号从大脑传递到肌肉组织,使我们选择何时收缩肌肉。所以,如果神经可以更有效地工作,就可以在大脑和肌肉之间传递更多信号,从而使得肌肉变得更加强壮。

经过对经常健身的人群进行调查,研究人员发现,如果训练的重量比较轻,锻炼的时间长短在增肌方面

并没有太大的区别。然而,那些重负荷的人,比轻负荷的人能够更好地获得力量。

为了探究其中的原因,研究人员选取26名男性,利用腿部伸展机,开展了为期6周的训练。最终结果表明,不论轻负荷还是重负荷的参与者,肌肉的生长量都相差无几。但是重负荷的参与者,肌肉力量增加了大约10磅。换言之,也就是说双方都长出了同等体积的肌肉,但是重负荷参与者的肌肉更有力。

为了了解神经在构建力量中的作用,研究人员为刺激参与者腿部肌肉的神经提供了电流。研究人员最终发现,轻负荷的参与者,神经工作

能力从90.07%增加到90.22%。而那些重负荷的参与者,则从90.94%上升到93.29%,足足上升了2.35%。这表明,负重训练的确有助于提高肌肉组织周围神经细胞的工作效率。

总而言之,负重训练可以起到刺激神经的作用,促使神经更多地传递从大脑到肌肉的信号,从而让肌肉变得更有力量。所以,想要变得更有力量,平时锻炼的时候不妨增加一些负重训练。

(通讯员 康 时)



运|动|百|科

选好衣服穿对鞋, 让你健身有备无患

见习记者 余敏刚

夏天是甩掉脂肪的大好时机,很多爱美人士为了有个好身材会选择去健身房健身,但是健身房跟平时锻炼不一样,对鞋子和服装的要求很高。那么,夏天去健身房锻炼时,穿什么样的运动装备好呢?

一双合适的运动鞋是必不可少的。杭州爱德菲健身中心首席教练廖建伟告诉记者:“一般来讲,健身房温度四季恒定,健身时出汗较多,选择透气性好、比较轻薄的运动鞋为佳。”廖建伟建议,如果是简单步行和机器运动,那么选择的鞋底最好有点弹性,这样就能有效减少走每一步时关节所承受的冲击。另外需要注意的是鞋底,应该比跑步鞋更易弯曲,也就是软一点的。这是因为步行脚在后蹬的时候比较有力,脚的弯曲程度也比较大,脚根部需要比较稳固,所以步行鞋是不错的选择。

廖建伟特别强调:“喜欢网购的小伙伴们,别只记得买,一定记得在收货后试穿一下,试跑一小会儿,看看到底是不是够弹性并且合脚,这样能够有效避免因鞋子不适而导致的受伤。”运动鞋最好每年一换,这样才能起到保护关节的作用。穿运动鞋一定要穿袜子,而且最好选择厚的袜子。因为厚袜子能够避震,减轻足部压力,提供较好的包覆感。

在衣着的选择上,廖建伟建议大家选择一些有弹性、纯棉、柔软、舒适的服装。女生选择运动衣服时要格外注意,健身时要选择运动内衣,因为普通内衣的承托力不够,又有钢圈束缚,肩带太细,透气和吸汗效果不好。一旦运动强度较大、时间较长,很容易勒伤肩膀。运动裤可以选择紧身裤,或者一般跑步时穿的裤子,但是布料最好是涤纶、聚酯纤维或者尼龙,千万不要是纯棉的,因为纯棉裤子出汗以后会变透明,千万别让尴尬的事情发生在自己身上。

另外,对于喜欢耍酷的爱美人士来说,无指手套也是不错的选择,不仅仅因为戴上手套后会比较酷炫,更重要的是手套能在手心出汗时起到防滑的功效,保护健身者在运动的快节奏下不会因为手滑而受伤。头面部爱出汗的小伙伴,如果不想汗流迷眼,导汗带和毛巾千万别忘记带。