

提高马拉松成绩 训练方法很重要

本报记者 梅杰

“

昨日一大清早,记者的微信朋友圈被杭马抽签结果刷屏了。今年的杭马报名总人数首次突破十万大关,那些中签的可都是“幸运儿”,家住杭州下城区的王健便是其中一位。“我已经参加过3届杭马了,2016年可惜没有中签,今年人数这么多的情况下中签真是太幸运了!”

“跑过风景跑过你”,口号文艺范儿十足的杭马,如今成为追求健康和幸福的代名词,但成绩也是不少跑友追求的目标。作为马拉松的忠实粉丝,王健对于如何提高成绩有话说。

”

顺利完赛,提高耐力是前提

“提高有氧耐力和有氧条件下跑动的最大速度,是提高马拉松成绩的关键。”王健说,马拉松要想顺利完赛并取得好的成绩,加强耐力与速度训练是必须要做的事情。但这里的速度通常是指马拉松运动员的速度耐力(专项能力)。例如马拉松运动员的1500米、5000米、10000米等中长跑水平,并非大家认为的100米、200米等短距离水平。

“我2014年决定要参加马拉松比赛的时候,就有专业马拉松运动员指导我从中长距离练起,刚开始的时

候,我每天跑5km,逐渐增加到10km、15km,到后来每周跑1-2个半马,每个月跑1个全马。”王健说,马拉松比赛最大的挑战就是距离长,要想取得好成绩,能够坚持跑到终点是前提。如此一来,平日大量的训练可少不了。“耐力和速度的提高是一个日积月累的过程,现在距离今年的杭马开跑还剩不到2个月的时间,我建议第一次参加的跑友可以先从5km或者10km开始,逐渐增加训练量;而资深跑友则可以定期跑一下半马和全马,以适应比赛的节奏。”

提高成绩,无氧训练是关键

如果说有氧训练是马拉松运动员的重要素质,那么无氧训练则是决定马拉松运动员能否创造好成绩的

关键。王健说,对于已经可以坚持跑完全程的跑友来说,他们的有氧功底和体能基础已很扎实,适当增加无氧训练,可以提升爆发力和速度,帮助取得好成绩。

“无氧训练我一般采取间歇跑、段落跑的方式,可以在确保训练总量不变的前提下,逐渐加强自己的速度耐力。”王健举例说,例如日常可以进行1km、2km、3km不等距离的间歇训练,总负荷控制在16公里左右,强度控制在80%-85%左右,心率控制在170-180次/分钟。到了赛前12天左右,可进行1-2次中短距离的间歇训练。

“鉴于跑友的运动能力,间歇训练的频率不要太高,强度也不宜过大,一般不要超过85%。而且,间歇训练的时机最好选择在竞技状态好的时候,以免给身体造成不必要的损伤。”王健提醒,马拉松训练要注重科学、系统和连贯,只有这样才能跑得更远、更健康。



高度近视者千万别做这些运动

实习记者 赵诗怡

近日,一名19岁高度近视的小李同学在学校踢足球时,由于比赛激烈,不慎被同学撞到眼部,眼镜碎片划伤小李的眼部,他被紧急送往附近医院。接诊的临安市人民医院眼科医生周贤波表示,小李非常幸运,只是眼睛外部有些损伤,如果玻璃扎得再深一点,小李的眼睛就危险了。“高度近视患者应尽可能避免剧烈运动,以免运动发生的冲撞损伤到眼睛。”

周贤波说,一般近视度数超过600度被认为是高度近视。除了裸眼视力差,高度近视患者的眼睛还会发生一系列病理变化:如角膜后弹力层破裂、巩膜后葡萄肿、玻璃体液化、脉络膜与视网膜变薄萎缩或变性、视网膜裂孔及脱离以及脉络膜新生血管等。当高度近视出现眼轴增长和眼底病变,则称为病理性近视。

“大多数的高度近视是‘轴性近视’,也就是患者的眼轴比正常人(23.5-24毫米)的眼轴长。眼轴被拉长,视网膜就会变薄。”周贤波

解释,随着视网膜变薄,它能承受剧烈振动与眼内压力波动的功能也会消弱。而当高度近视患者参与足球、篮球、拳击等剧烈运动,并且发生碰撞,或者做蹦极、过山车、跳伞等极限运动,外界压力急剧变化时,都容易发生视网膜脱落的情况,而视网膜脱落的直接后果就是失明。

“多项流行病学调查数据表明,高度近视已经是我国首位不可逆致盲性眼病,也就是说,在所有导致不能逆转的失明原因中,高度近视排在了第一位。”周贤波根据13年的就医经验介绍,已经遇到3例高度近视患者因剧烈运动失明的病例。对此,周贤波提醒高度近视患者需要尽量避免剧烈运动,并做好定期检查,防患未然。

周贤波表示,高度近视患者应每3-6个月到医院进行复查,如发现自己的度数在一年中持续增加,并且矫正视力在逐渐下降,应该及时在眼科就诊。“另外,患者连续近距离用眼的时间不应过长。即使学

习、工作任务重,也要劳逸结合,注意自我调节。”周贤波建议,周末可以积极参加户外活动;平时保证充足睡眠,平衡饮食,合理营养。



运动百科

别在健身后做这5件事

本报综合报道

健身,谁付出的时间多,谁留下的汗水多,谁就会有收获。可是你知道吗,健身后错误的操作会使你的健身适得其反。这5件事,健身后千万别做。

① 健身后,别立即蹲坐休息

当健身完毕后,如果马上蹲坐休息,会阻碍下肢的血液回流,影响血液循环,加深机体疲劳,造成酸痛。正确的方法是,健身结束后应该调整呼吸节奏,进行一些低热量的活动,比如说慢走,做几节放松体操或者说是进行简单的深呼吸,促进四肢血液能够回流心脏,这样有利于我们还清欠下的“氧债”,能够加快恢复身体机能,消除疲劳。

② 健身后,别立刻吃饭

当我们激烈运动的时候,运动神经中枢处在一个高度兴奋的状态下。在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统,则对消化系统活动的抑制进行加强。正确的方法是,在运动结束后,休息20-30分钟左右,再吃饭为宜。

③ 健身后,别饮酒解乏

剧烈运动后人的身体技能会处于一个高水平的状态,如果这个时候喝酒会使我们的身体更快地吸收酒精成分而进入到血液,这样对肝,胃等器官的危害会比平时增加多倍。如果长期如此的话会引起脂肪肝,肝硬化,胃炎,胃溃疡,痴呆症等疾病。

④ 健身后,别立即进行淋浴

如果健身结束后立即洗冷水澡,会使身体毛孔立即闭合,毛细血管收缩,切断身体与外界的循环,虽然短时间内身体会感觉清爽,但是影响了体热的散发不利于肌肉的恢复,久而久之则会使身体生病。正确的做法是,健身后洗澡的水温需要接近体温,温度在35-37度最为适宜,或者是1个小时后再进行洗冷水澡。

⑤ 健身后,别大量饮水

大量的喝水使身体汗量急剧增加,出汗越多,盐分损失越多,很容易导致抽筋,肌肉痉挛等。还有饮水过多的话会对训练后的心脏造成严重的负担,一定要避免。正确的方式是小口多次喝比较好。