

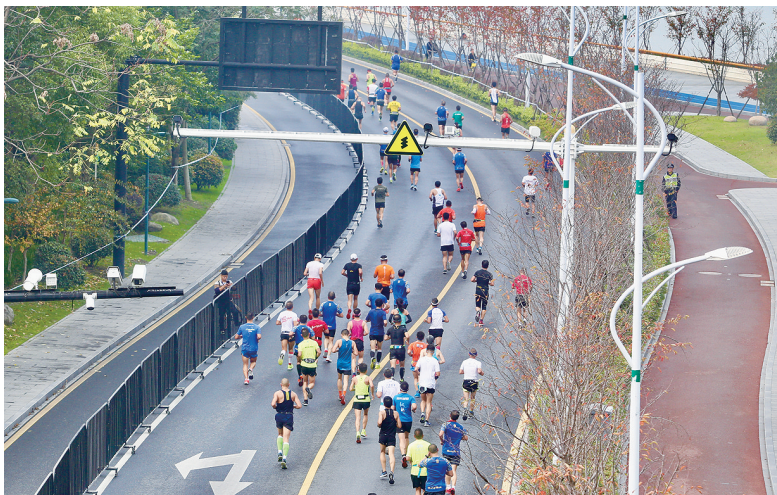
开春将迎“跑马热” 歇赛期如何进行科学备战?

本报记者 梅杰

随着2019年开年国内马拉松第一场盛事——厦门马拉松落下帷幕,从现在直到3月初,除了南方城市还有少量赛事,全国大部分地区都进入了马拉松歇赛期。你是否计划在2019年继续提升自己的PB?对于还没有参加过马拉松的跑者,是否打算开始准备人生第一场马拉松呢?不论你是成绩突破3小时大关的“大神”,还是至今从未接触过马拉松的“小白”,只要你想在开春后站在马拉松的赛场上,这个冬天,是时候进行科学、系统的备赛了。

温州跑圈小有名气的周佳杰参加了今年的“厦马”,破3小时,以2小时59分16秒的成绩完赛,将自己去年保持的PB提升了一大段。他表示,能在“厦马”中突破3小时,除了在比赛中拼尽全力,赛前长达3个月的训练是关键。对于冬季备战,他有着自己的见解。“接触过马拉松的人都知道‘冬练三九’,一方面能有效提高身体适应能力,增加体能储备;另一方面能够充分地磨练意志品质,经过系统的冬季训练可以让身体发生脱胎换骨的变化。”周佳杰说,在这样严苛的环境下都能很好地跑步训练,当进入舒适的春季,参加一场马拉松自然不在话下。

那么“跑马人”该如何进行冬训呢?“简单地说,就是根据比赛日期,提早规划。用一定时间(周期)、用更为全面的训练方法来循序渐进地提升自己的耐力和技巧。”周佳杰解释说,马拉松跟平常的跑步锻炼不一样,没有足够训练、没有足够跑量就不要轻易尝试马拉松,因此,备战的时长很重要。“对于初次跑马者而言,参加全程马拉松前需要具备8-12个月的持续性系统训练,对于已经参加过马拉松且长期坚持跑步的资深跑友,至少也需要6个月的系统训练,最短备赛时间不得少于3个月。”周佳杰继续补充,“如果你计划参加的是半程马拉松,那么备战时



长可以在‘全马’的基础上减半。”

对于跑量,周佳杰说,为“全马”备赛,理想月跑量应当达到200-250公里,多一些相对更好,至少也需要达到150-200公里;为“半马”备赛,理想月跑量应当达到120-150公里,至少也需要达到80-100公里。最为关键的是,跑全马前的1-2个月至少应当跑过一次30-35公里;跑半马前的1-2个月至少应当跑过一次10-15公里。“你必须在比赛前跑几次差不多的距离,让自己的身体适应比赛的强度。”

“想要更高效地进行马拉松备战,除了积累必要的跑量,金字塔训练是最佳模式。”周佳杰向记者解释,所谓金字塔训练就是要将不

同配速的训练有机组合,轻松跑位于塔基,表明其是训练的基础,再往上是马拉松配速跑、抗乳酸跑、间歇跑和冲刺跑。“速度越慢的训练,往往安排在备赛初期,占的跑量大;而速度越快的训练,往往安排在备赛中后期,占的跑量越少。不同速度的跑法合理安排,就可以全面开发人体机能,从而真正高效地备赛。”

此外,周佳杰还提到,除了常规的跑步训练,器械锻炼也是马拉松备战中不可或缺的一环。“平时可以针对臀腿部和核心肌群进行专项的训练,这能让你拥有很强的爆发力和耐力,也能提升跑步时的稳定性,对于提升速度有不小的帮助。”

运|动|百|科

上班族必备! 居家健身神器

本报综合报道

说到健身器具,或许大家首先想到的就是跑步机、划船机、功率自行车等健身器材,但这些对于常年宅在家的小伙伴,用处则不大,毕竟房子空间有限,容纳不了这些建设器材。所以,我们需要的是一些家中可以常备、场地依存度小,同时还最好是物美价廉的小器具让我们来一场说练就练的健身。以下三种在家必备的健身器具值得一试。

◆ 弹力带

在所有的健身器具中,弹力带物美价廉,不占空间,便于携带。通过拉伸产生的弹力作为阻力的一种运动器具。

弹力带的作用丰富,不仅可以有效改善肌力、身体活动能力和灵活性,还能有效提高运动质量,帮助治疗多种慢性疾病。

◆ 拉力带

如果说小器具里面有一款练胸肌的必备神器,非拉力器莫属了。握柄和高强度弹簧共同构成了拉力器的主体。

拉力器的主要训练部位除了胸肌之外,还有肱二头肌和肱三头肌。它和其他健身器具相比的优势也在于此。

由于拉力器自身的结构特点决定了它在高负荷的时候会产生很大力量,同时整个器材由多部分组成,很可能有脱落等情况,因此我们在使用拉力器健身时千万要注意安全。

◆ 达摩轮

达摩轮又叫瑜伽轮,是一种当下非常流行的健身器具。它的基础作用是帮助人打开胸和肩部。因为瑜伽轮能够和背部脊柱的曲线自然吻合,因此更加舒服自然,这也是达摩轮的独特之处。

首先躺在瑜伽轮上,双脚踩地,双手放在地面;然后缓慢滚动向后,再滚动向前;重复10次。

双手来到颈后侧十指相扣,头完全向下沉,手肘往里夹,眼睛看向天花板,臀部抬高离地面,滚动后背,整个滚动在胸椎的后侧,尽可能不要滚动到腰椎的位置,把所有的专注力放到整个后背的肌肉。去感受后背的肌肉得到放松,整个过程中,一定要注意保持平衡,防止摔伤。

事实上,健身是一项趣味和创造性相结合的活动,我们在进行健身时不仅可以应用各种不同的器具,还可以使用日常生活用品。比如拿矿泉水瓶替代哑铃。毕竟,只要动起来,就是好开始。

健身小贴士

科学冬泳好处多 量力而行是关键

本报记者 朱郑远

俗话说得好“冬练三九,夏练三伏。”冬泳被誉为“勇敢者的运动”,正在越来越多地为国人所接受。研究证明,经常参加冬泳具有明显强身健体、抗衰延寿作用。

来自杭州的黄玉霞今年42岁,从小在江边长大的她养成了游泳的习惯。“天气暖和的时候,我喜欢在室外游泳,尤其一到周末,就会和朋友相约去郊区的游个太阳泳,既愉悦心情,又锻炼身体。”黄玉霞说。一开始,由于冬季气温寒冷,黄玉霞和朋友一起在家附近的游泳馆办了按次数收费的游泳卡,偶尔在下班之后抽空去游个3000米。但是习惯了在室外游泳的他,不太习惯室内封闭的游泳池。于是,黄玉霞开始尝试冬泳锻炼。说起冬泳的好处,黄玉霞滔滔不绝:“人体和冷水的差距非常大,我们的身体会受到非常

强烈的刺激,这样对于我们身体血液的循环有加速的作用;同时对于我们新陈代谢的速度也有加快的作用。”她还介绍,冬天游泳对于我们的心脏和肺部功能都有所锻炼的效果,可以去防治大多数和心血管有关的疾病。此外,由于冬天气温的寒冷,人体在水中会消耗大量的热量,消化能力也会有所加快,冬天游泳还可以帮助改善皮肤状况,皮肤受到冷水的强烈刺激,皮肤下的血管会进行剧烈的收缩,加快血液循环的速度。

不过在黄玉霞看来,安全冬泳并不简单,有许多注意事项。比如每次下水前,都一定要认真做好热身运动,还必须循序渐进。记者也咨询了金华游泳协会主席金建民,他告诉记者尽管冬泳的益处多多,但是不能盲目参加,应该科学冬

泳。准备活动就是其中一个重要的环节,如活动关节,用水揉擦皮肤,直至发红方可入水。冬泳的时间最好选择上午10时至下午3时左右的时间,在水中游泳的时间,以14度水温为基准,一般可游泳14分钟左右,以后水温每降低1度相应减少1分钟冬泳的时间,也就是到1度左右的水温时只冬泳1分钟左右,耐寒能力较差的人还要再减少一些在水中冬泳时间。

此外,金建民特别提醒冬泳爱好者,人的体质千差万别,在冬泳中要量力而行。例如,体弱者、高血压、冠心病及糖尿病患者、过敏性体质者等人群最好在专业人士的指导下进行冬泳,尤其要注意控制运动量。同时,一定要做好安全措施,带好跟屁虫(救生浮球)等安全装备,再开始运动。