

又到一年“跑马季” 马拉松冠军揭秘:越会跑,越慢跑

本报记者 余敏刚

进入秋季,属于“爱马士”们的跑马季也在不断靠近,报了名的跑者们开始加大日常训练强度,为赛事准备。对于很多经验不足的跑者来说,他们在训练中加快跑步节奏,追求更快速度,认为这样便能获得好成绩,殊不知若是一不小心受了伤,往往得不偿失。

那么,究竟该如何科学备战?记者采访了杭州力度健身资深教练厉志婷,她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军,有着丰富的备战经验。厉志婷表示,练习马拉松,不是追求速度就能拿好成绩,需要科学训练,越会跑,越要慢跑。

厉志婷认为,过度追求速度很容易造成身体伤害,这是所有跑者都应避免的。一般情况下,第一年跑步的人受伤率高达70%,而受伤原因往往是跑得太快,这也不难理解:一方面,追求速度很容易忽略跑姿;另一方面,更快的速度意味着更高的强度,对初级跑者来说,膝部、腰部伤病很容易找上门。因此,跑步新手应把预防伤病放在首位,当然,预防伤病除了注意速度、跑姿等,佩戴合适的护具也很有必

要。“马拉松是靠‘慢’练出来的,首先拼的是耐力,其次才是速度。”厉志婷坦言,经验不足的跑者,若过于追求速度会导致跑步距离难以拉长,就更别提完成马拉松了。

还有一种情况是,很多跑者为了达到跑马目标,平时训练非常刻苦,而真正比赛时,却没跑出应有成绩,这就是因为平时训练使出100%力气,没有给身体留足余量,使身体长期处于疲劳状态,一到比赛就容易出问题。

对于“越会跑,越慢跑”这个说法,厉志婷解释道,慢速跑有助于身体供能系统更高效。跑步训练快不得的另一个原因是,身体各方面机能的训练是一个缓慢过程。快速跑消耗的是身体内的糖,长期追求速度,身体会习惯性燃烧糖,而脂肪没有养成要为身体提供能量的习惯,面对超长距离,单一能源供给下,一旦能源消耗尽,配速就会断崖式下跌。而慢速跑能让身体的供能系统学会相互配合,能量代谢能力强大了,身体续航能力才能更强,在此前提下,肌肉、肌腱、骨骼和关节才能



更好地承受运动压力。

厉志婷建议,初级跑者保证心情愉悦,才能跑得更长久。如果想把跑步作为长期运动习惯发展,一定要坚持慢速跑,强度应控制在最大心率的65%-80%。当身体和心理都从跑步中感受到愉悦,面对每一次的训练计划,身体才不会抗拒,这样跑步才能更长久、更快乐。

健身小贴士

健身练背,年轻十岁 男女训练侧重点不同

本报综合报道

判断一个人是否年轻,不只是从面相上看,还从精气神上看。一个人背部平阔,腰板挺直,精神饱满,往往显得年轻;而若是弓腰驼背,看上去就萎靡不振、老气横秋,足以体现锻炼背部肌肉的重要性。

背部肌群非常多,线条复杂。表层肉眼可见、需要训练的肌群有:背阔肌、斜方肌、肩袖四肌、竖脊肌等,深层的还有菱形肌等与背部健康息息相关的重要肌群。

由于男性和女性对于背部美的要求不同,所以针对背肌训练的侧重点也不同。

对于男性来讲,背部训练的重点在于让整个人的背部轮廓向外扩展,让体型看起来是完美的倒三角形:肩宽、背厚、腰细,即“虎背蜂腰”,甚至不单单美化背部,还可以从正面清晰地看到扩出的背部肌肉,能让人看上去更加健硕。因此,男性主要锻炼背阔肌,它是背部也是上半身的最大肌群,直接决定了上半身的宽度和背部的整体形态;斜方肌上部及大圆肌,决定着背部的厚度,让人看起来更加霸气有力。

男性背部训练的重点肌群,都是身体轮廓最外边的肌肉,比如,斜方肌是上背部轮廓的最外缘,大圆肌是手臂腋窝处的最外缘,而背阔肌则是腋下到腰际轮廓的最外缘。经过相关训练,这些身体轮廓外缘的肌群得以发展,可以让身体的整体轮廓向外打开,从而达到优化体形的目的。

对于女性来说,训练重点就完全不同了,女性练背的重点,应该在背部的中心区域,比如:肩袖肌群、斜方肌的中下部、深层的菱形肌等,这些肌群可以让女性的背部看起来优雅、丰润、挺拔,但又不会过于宽阔或发达。而容易让背部变宽的背阔肌或者是容易练成溜肩的斜方肌上部这些肌群,女性则不用过多训练。

运|动|百|科

5个方法刷低体脂率,苗条身材不是梦

本报综合报道

很多人明明体重不大,但看上去仍然跟“瘦”不搭边,这是因为体脂率过高。减肥的本质应该是提高肌肉量,保证身体的代谢水平,减少脂肪量。通过力量训练结合有氧运动的方式,可以帮助塑造好看的身材曲线。以下5个方法,可以刷低体脂率,拥有曲线身材。

首先是合理的热量赤字。让每天热量摄入小于身体消耗热量,体重自然会降下来。三餐正常吃,减少高油脂烹饪,选择清淡、蒸煮的做法,一般每天摄入的热量是不会超过身体所需的热量,还会产生热量赤字,加速脂肪的分解。其余时间戒掉不必要的奶茶、零食、烧烤、宵

夜,那么每天摄入的热量自然就减少了好几百大卡。

其次是高蛋白食物补充。高蛋白食物可以给肌肉的合成提供原料,身体消耗蛋白也需要消耗更多的热量,蛋白也不易转化为脂肪,还能帮助提高饱腹感。因此,三餐多吃一些优质蛋白食物,比如牛奶、水煮蛋、蒸鱼、水煮虾、鸡胸肉等。

选择复合碳水也很重要。很多人害怕碳水主食,认为会发胖。但这并不意味着可以不吃碳水,身体需要足量的碳水促进运转代谢。可以选择复合碳水,例如糙米、燕麦、红薯、土豆、玉米、豆类食物,它们的消化时间较长,不容易转化为脂肪,是减脂

期间的优选主食。

要想减脂,必然离不开有氧运动。平时进行慢跑、单车等中低强度的运动,的确能降低体脂率,但同时也降低了肌肉量,导致身体代谢下降。可以提高运动强度,比如常见的跳绳、HIIT都属于强度比较高的训练,在燃脂的同时能减少肌肉的流失,保持身体的高代谢状态。

最后要多做力量训练。其可以塑造肌肉,从而练出马甲线、翘臀、紧实的手臂线条,拥有曲线身材。肌肉量多的人,除了身材曲线好,还不容易发胖。因此,在有氧运动前,进行半个小时的撸铁训练,是最好的选择。

大重量肩推时,这样抓放哑铃更安全

本报综合报道

哑铃肩推是健身爱好者们训练菜单中必备的动作之一,其能很好地帮助构建强大的肩部肌力,打造健硕三角肌。但该动作要求较高,想要把它做好需要掌握很多技巧和细节,稍有出错就会出现问

题,尤其在上大重量的时候,必须注意安全拿放。

第一步:把哑铃放置到双腿上。从地面或哑铃架上拿起哑铃时,很多人习惯随手弯腰抓起哑铃,但这无形中会给腰椎带来压力。正确的动作应该是:利用硬拉,或深蹲的姿势哑铃从地面拿起来(背部保持自然曲线,利用腿部臀部的力量),然后再把

哑铃放在双腿上。

第二步:上哑铃。很多人想要完全靠着上肢的力量去把哑铃拎起来,这是不明智选择,特别是大重量时。应该要借助双腿的力量,哑铃搭在大腿上,脚尖往地面用力垫一下,然后抬腿,哑铃会顺势上升,这时候需要顺着哑铃上升的势头把它迅速抗在肩头,并迅速稳定,这样才是正确的上哑铃方式。如果有需要的话,可以请伙伴帮助抬起并稳定哑铃。

第三步:安全回放哑铃。记住千万不能顺手一丢,很容易拉伤手腕或是砸到脚。当做完训练次数后,把哑

铃换成对握姿势,慢慢下落到肩膀,然后两只大腿轮流微微上抬,顺势把哑铃往大腿上靠,回到起始姿势。

