

跑马能力提升+高效燃脂 这款“神仙跑步法”值得拥有

本报记者 梅杰 综合报道

10月、11月堪称“跑马季”，国内各大马拉松赛事将在这两个月内陆续上演。有人还沉浸在没中签的悲伤中，但名额该争取的都争取了，实力这块，是一分钟都不能耽误。

广大跑友面对42.195这个数字心有戚戚，怕自己坚持不下来，又怕坚持下来也会瘫倒在终点处。有一个跑步训练法能有效破解“惧跑”难题——MAF训练法。它以无伤、燃脂、轻松闻名，堪称最适合跑马新手的训练方法，对于想要减脂的人群也很有帮助。

MAF训练法是什么？

MAF (Maximum Aerobic Function)，即最大有氧能力。顾名思义，此训练法最大目的是提高运动者的最大有氧能力，而有氧能力是跑出成绩的基础。

MAF训练法较为完整的名称是MAF180训练法，这里的“180”指一个跑步心率计算公式：最大心率=180-跑者年龄。此训练法要求跑者用该公式来确定自己的最大有氧心率，跑者在任何时候都不应超过这个心率，而这个心率是培养耐力、减脂效率最高的心率。

跑者情况各不相同，这个公式也存在修正空间，比如：如果患严重疾病或刚刚康复：心率上限-10；不锻炼、锻炼较少或每年感冒、流感超过两次，有过敏症状的：心率上限-5；有两年以上稳定训练经历，无上述问题且比赛成绩持续提升的：心率

上限+5。

通常来说，在上述公式要求的心率下进行训练的配速不高，这反倒成为MAF初学者的难点。因为这个心率下的配速慢，如果以4小时内完成全马为目标，该心率配速下完成每公里要用5分钟。因此很多人会因为进步不明显、禁不住速度练习或比赛的诱惑，而在尝试几周后就放弃。

只有熬过开始阶段的跑者，才能尝到甜头。因此，如果你想尝试这种训练法，一定要多加耐心，坚持下去，等待效果显现。

如此低速，真能跑出成绩吗？

按照常规理解，只有在训练时尽可能接近比赛目标，比赛中才可能达到目标甚至超越目标，也就是说要想跑出好成绩，就要在训练中跑

得快。而MAF训练法恰恰是对这一理论的颠覆，因为它不主张跑者进行速度训练。

MAF训练法认为，跑者其实是具备赛时理想配速能力的，比如想以每公里5分40秒的配速跑马，对跑者来说可能以此配速完成5公里、10公里甚至半马都没问题，只是难以将理想配速保持42.195公里。跑者需要做的，是把保持配速的时间拉长。

那么，该如何做到呢？MAF理论认为，在MAF心率下进行长期慢跑能够提高耐力，从而支撑跑者将一个配速保持在更长的时间上。人体能够通过训练变“聪明”，帮助身体找到最佳能源消耗的来源，让耐力变得更强大。

运动中为身体提供能量的来源主要有三个——ATP(三磷酸腺苷)、糖和脂肪。ATP在人体内含量极少，所能支撑的不过是百米选手跑七八十米的能量；糖的含量也

不高，跑马过程中常见的“撞墙”现象，就是由于身体糖原大量消耗，进而转化为脂肪消耗之间的切换造成。而人体内的脂肪是非常充足的，足以支撑跑完全马。

脂肪就像身体中取之不尽的能量源，MAF提倡的就是训练身体打通脂肪消耗路径，从跑步第一分钟起就消耗脂肪为运动供能，并把糖作为分解脂肪的催化剂。这也是MAF训练法提倡低强度训练的原因，只有当通过控制心率来控制运动强度，使身体在低强度下运动，才能让脂肪分解来得及为身体供能。

如果你即将迎来自己的第一次马拉松，可以尝试加入MAF，打下扎实的有氧基础，从而带来更加安全轻松的跑马初体验；如果你是有一定跑步基础和经验的跑者，也不可错过这一方法，说不定下一次马拉松，就能创造新的PB。



运|动|百|科

与蔬菜瓜果比肩，在增肌减脂中获得高质量保障

这种健身补剂比蛋白质粉更重要

本报记者 苏哲哲 综合报道

提到健身补剂，大多数人首先想到的就是蛋白质粉，稍微专业一点的，可能会提到肌酸、氮泵、BCAA等等，但似乎很少有人会想到一种叫做“复合维生素”的补剂。其实它对训练的影响和重要性绝对不亚于蛋白粉。

它的主要成分是维生素和矿物质，这些是机体生长修复、维持

健康的关键元素，特别是大强度运动的运动员和健身爱好者，更需要保证充足供应。

虽然补剂不能代替天然食物，因为天然食物的协同作用能让营养吸收更均衡。但复合维生素依旧有它的价值，现在人的普遍饮食都缺少绿色蔬菜，而维生素片就是很好的补充；特别是对于增肌的人群，大量的蛋白质摄入会使得身体更需要PH平衡，如果大量摄入蔬菜会影响饱腹感，那么复合维生素其实也是不错的选择。

每种维生素、矿物质都对身体有特定的作用，比如帮助蛋白质的合成、控制新陈代谢水平、修复受损肌肉以及很多其他平衡身体的作用。总的来说可以概括为维持生命健康、促进消化吸收、促进新陈代谢、增强免疫力。

而有几种维生素在日常生活中很常见，对身体也有着十分直接且有效的影响。我们都知道

的，比如维生素D对于骨骼有好处，它能促进钙质的吸收，还能帮助磷的吸收，促进ATP的合成。维生素C是抗氧化物，可以帮助机体组织修复和防止蛋白质收到自由基的损害，通俗点说它可以抗衰老。此外，B族维生素能使消化吸收更高效，镁元素、铁元素和锌元素促进睡眠、促进血液循环、提高运动后修复效率等等。但由于这些元素都不易在体内储存，所以我们每天都需要摄入，因此当蔬菜水果摄入不足时，复合维生素片就派上用场了。

可见，复合维生素是一种非常不错的补剂，那应该在什么时候吃呢？很多微量元素都是脂溶性的，所以最好是和食物一起服用，可以是早晨或者午餐之后。同时有一点也需要注意，那就是如果你的饮食本来维生素和矿物质已经很充足，那么再额外摄入很可能也会导致毒副作用。总而言之，复合维生素的选择要适量要适合自己。

原地踏步1小时 高效燃脂甩赘肉

本报综合报道

原地踏步是人们生活中常会接触的动作，包括很多人在进行集体训练时，一般都会做这个动作，尤其是进行军训时，常会接触这个的动作。但其实在生活中，这也是一个锻炼性的动作，那么坚持原地踏步1小时效果怎么样呢？

大多数人都知道，只要是运动，或多或少对身体都有一定的帮助，而原地踏步属于一种有氧运动，所以对身体也有一定的帮助，每天坚持运动1小时，减肥减脂效果非常明显。而且原地踏步动作简单，只要一直坚持，能够起到消除水肿的作用，从而让身材看上去更加健康纤细。

原地踏步动作主要锻炼的是人们的腿部肌肉以及臀部肌肉。做原地踏步运动时，腿部需要向上抬起，并且需要抬得高一些，这样一来，对于臀部才会有一个提拉的作用，从而达到瘦臀提臀效果。

那么原地踏步动作如何做到位？在做原地踏步运动时，切忌同手同脚运动，要注意，当左腿向上抬高时，是右手向前甩臂，并且这只手臂是伸直的，不要弯曲。而双腿最好能够形成60度以上，大腿的高度接近腰部，手臂和身体形成45度角左右，然后收回手臂和大腿。换另一只腿和手臂开始一样的动作。

