

纵有寒风起 跑步不言弃

坚持冬训好处多,很多人的PB就是这么来的

本报记者 苏哲哲 综合报道

一说到冬训,很多人会想到“夏练三伏,冬练三九”这句话。对于跑步来说,它的含义在于利用最艰苦的环境,培养出更强大的战斗力。换句话说只要利用好冬季,系统地进行跑步训练,那么当春季来临,成绩也会有很大进步,这就是冬训带来的脱胎换骨。因此,跑圈里流传一句话:“得冬训者得PB”。

开春的PB是冬天练出来的

如果没有冬训,试想一下,一整个冬天会发生什么?

除了过年回家避免不了的胡吃海塞会造成“冬来胖”,给来年的训练带来负担,更重要的是马拉松不仅是和自己比,你的对手和队友很可能利用这段时间超越你。

别说一个冬天不跑步,只要一个月不跑步就会带来明显的退步,因为身体的各项指标都在下降。

例如体重反弹。在很多人眼

里,冬天容易发福的原因是人体代谢降低、能耗变少。但事实并非如此,作为恒温动物我们的基础代谢始终是保持稳定的,不会随着季节气候变化而产生改变。正确的原因是跑者平时的运动量始终保持在一定水平,到了冬季突然减少或停下,在正常的饮食下就会造成摄入热量明显大于消耗的状态,多吃少动,自然就会发胖。

例如肌纤维萎缩。冬季停训一

个月,人体肌肉质量、毛细血管大小和密度会受到不同程度的下降。没有以往的训练强度,肌肉质量的下降会直接造成肌肉力量、耐力和神经肌肉的适应性损失。不再锻炼会让肌肉意识到身体不需要储存那么多的糖原,于是会减少储存的能量,从而造成肌纤维的萎缩。

大多数比赛在春天就开始了,按照比赛周期逆推,备赛训练从冬季就得开始。

冬天科学备赛要划分阶段

一般来说,准备一场马拉松需要3-4个月的时间,要经历四个阶段:基础期、进展期、巅峰期、竞赛期,冬训备赛也是如此。目的是通过循序渐进的训练,从不同方面对全马跑者所需要的能力进行刺激,以达到全面提升跑者水平。

那么每个阶段的训练意义和目的是什么?

基础期训练对于跑者来说非常重要,很多跑者在跑步的前期都能够快速提升耐力,并且不会出现较为严重的运动损伤,但是随着训练时间越来越长和训练越来越频繁,将会遭遇瓶颈。基础期训练的主要目的就是

为即将到来的赛季奠定良好的基础,在该阶段主要是发展身体的有氧能力,防止在比赛中出现撞墙现象。

经过基础期训练,跑者的有氧能力已经形成,身体已经得到强化,此时,在训练中需要加入新的刺激才能进一步提升整体的跑步能力。所以在进展期,主要是加入能够对自身最大摄氧量进行一定刺激的间歇训练。

经历了前两个阶段的训练,跑者身体处于一个相对较好的状态,此时如果想提升比赛时的配速,那么就需要训练其在高配速下抗疲劳的能力。因此,巅峰期训练以抗乳酸跑为主。

最后一个时期,一切训练应当紧

紧围绕比赛和适应比赛展开。此周期为了让体能达到巅峰状态,训练量开始减少,让身体在前三阶段训练积累的疲劳中逐渐恢复过来,并适应比赛的强度,为即将到来的比赛做好身体和心理上的准备。

改变不是一蹴而就,而是日复一日积累得来的。当别人在享受假期、沉迷被窝的时候,有这样一群跑者在冬日里挥洒着汗水,一旦量变形成质变,自然能够在开春的比赛一鸣惊人。

运|动|百|科

越跑越美 要做好这些事

本报综合报道

都说运动能让人变美,可为什么有些人坚持跑步后,看上去反而更显老,皮肤有种干巴巴的感觉,特别是一到冬天,这种现象更明显?

实际上,跑步能促进新陈代谢,加速皮肤修复能力。至于跑步会导致皮肤变差,可能是因为跑步前后忽视了一些重要环节。

跑步时间的选择

冬天,冷风迎面,跑步时间尽量选在白天,最好的时间段是在下午1-2点,这是一天中气温最高的时候。

尽量避免冬季夜跑。因为晚上气温较低,跑完之后身体会迅速降温,皮肤更容易冻伤。

涂抹面霜

冬季跑步一定要涂抹面霜,毕竟就算做好了防寒措施,也不可能把脸部全都包裹起来,总会有暴露在外的部分。

建议每次跑步前脸部涂抹凡士林,面霜中的油脂具有保湿和保温的双重功效,能有效减少寒风对脸部的伤害,防止面部皲裂。

跑步道路的选择

冬季跑步,最好规划顺风路程,既能保护呼吸道避免冷风,又可以保护脸部不被寒风吹到。如果条件限制无法避开迎风路段,也要改成循环来回跑,让脸部受风尽可能少一些。

改掉坏习惯

寒冷时,很多人会下意识把双手搓热了捂脸,这样虽然可以暂时暖合起来,促进皮肤血液循环,但长久以往容易拉伤肌肤,且手上也有大量细菌,最好改掉这样的习惯。

跑后尽快洗脸

跑步中会出很多汗,汗渍中含有盐分,当盐分结晶会吸收水分,导致本来就跑步脱水的皮肤进一步脱水。

因此,冬季跑完步后要尽快用温水洗脸,去除附着在体表的盐分结晶,能够保护皮肤,防止丢失水分,也能及时清除代谢物。

健身小贴士

冬季跑步,推荐“洋葱式穿衣法”

本报综合报道

冬季,当广大跑友们克服种种困难,拒绝被窝的诱惑,准备到户外跑步之前,如何穿衣戴帽成了纠结的难题。穿得太厚会影响运动,且越跑越热;穿得少了,跑完出一身汗,停下来容易着凉。戴帽子跑步,会感觉头部闷热;不戴帽子又被风吹得头疼,更容易感冒……

冬天在户外运动,到底应该怎么穿?有“大神”推荐“洋葱式穿衣法”。

该法则的核心,是衣服穿三层。贴身层选择具有排汗、速干、透气和保暖性能好的运动内衣或者紧身衣,有助于肌肉收缩,减轻疲劳感,不建议穿棉质内衣;中间层选择面料轻薄,具有排汗、保暖和防风功能的运动卫衣或抓绒衣;最外层可选择防风、防雨、保暖性能好的软式冲锋衣、薄羽绒服或羽绒背心等。

运动中,如果出汗多、感觉热,可将最外层的衣服拉链打开,或者可以脱掉外衣。应根据身体的感觉加减衣服,遵循“慢慢脱、慢慢穿”的原则,就像剥洋葱一样,一层一层地把“皮”剥掉。

至于是否戴帽子,要根据气温来定。室内外温差大时,血管会急剧性扩张或收缩,因此,早晚跑步应戴上帽子。如果温度在零下5℃以上,选择速干的运动型帽子;低于零下5℃,最好选择带耳罩的帽子或运动头巾,避免耳朵冻伤。运动时,头部出汗要及时擦干,感觉热时,可以摘掉帽子。

手部的保护也不可少。由于手脚处于末梢,容易冻得发僵,这种情况下建议戴手套。运动者可根据温度和个人舒适度,选择轻薄的运动型

分指手套或连指手套。

此外,在马路上晨跑或夜跑的人,要考虑这一时段光线不足的问题,为预防交通事故,最好穿上带有反光条的衣帽。

