

跑步强度太大容易受伤？不存在！ 羊小军：找到合适的方法，让跑步融入生活

本报记者 华雨晨



对于退伍军人羊小军来说，跑步是他一生的爱好。在跑友圈里，半马“110(1小时10分钟)”完赛是他为大家所钦佩的地方。

今年40岁的羊小军是金华磐安人，1998年入伍，部队的生活给了他良好的身体素质和严谨认真的处事态度。

2002年复员后，他选择了自己开店创业。但是经常在店里待着不动，身体也随之变差了很多，当时对于他来说，夏天是最难熬的——连饭也吃不下，一到下午就觉得人昏昏沉沉的提不起劲。

这样的状况一直到2015年有了改善，羊小军重拾跑步。在运动锻炼的调养下，他觉得自己的身体正在逐渐恢复正常，而且越来越好。

现在的羊小军身材健美，平时

都不怎么生病。自从养成了跑步健身的习惯，他每个月的跑量也在逐年增长——2016年260公里，2017年300公里，2018年490公里……到现在，羊小军的总量已经累积到了16000公里左右。

如果是这样的强度，普通跑者可能会望而生畏。但是羊小军有着自己的训练方法，为了减轻甚至避免运动伤病，他一般会在操场进行训练，偶尔去跑一下山地训练，去爬爬山。

“比赛季”每星期参加一场比赛，以赛代练，一年5个月左右不参加比赛，在“休赛季”的时候，羊小军还会穿插一些核心训练：“学习也是很必要的，我现在40岁了，不能把自己当年轻人来训练，需要摸索出适合自己的方法。”

半马“110”的成绩是在2018年的浙江马拉松精英赛中创造的。羊小军回忆：“其实也没想过自己能跑进70分钟以内，因为在前10公里我被对手拉得有点远。虽然后半程使劲追赶，但是没追上前三名，这次跑进‘110’实属意外之喜。”

羊小军的全马也在2018年绍兴马拉松中迎来了PB——2小时28分05秒。“每次参赛我都会尽力跑好，但不会拼命。这个成绩比我的预期提前了2年。”

在羊小军多年的跑马经历中，印象最深的还是2018年的杭马。“那次跑得确实比较辛苦，赛前几天喉咙还发炎了，吃了药以后感觉没什么精神。”不过羊小军还是毅然上了赛道，“既然报名了就想尽力跑好。”

参赛杭马那天的天气比较闷，湿气重，羊小军跑到半程就已经很累了：“半程之后我全用技巧来跑了，比如更换着发力的方式，用髋关节提送或用手臂带动身体，带动腿，这样可以省点力，而且跑完后我感觉自己的状态超级好。”

这样的好状态持续到羊小军接下来的每次参赛：“现在每次比完赛，感觉都很好，也许运动促进兴奋吧。现在我的目标就是让自己能跑得更多，不追求PB。”他提醒跑友，参赛训练都是因人而异，千万不要为了逞强而忽略自己身体发出的信号。

不但自己学，还致力于在全市推广 火遍全球的桨板运动，在宁波有了带头人

一块浮板，一支船桨，你可以在平静的湖面上怡然自得，也可以去激流甚至大海中奋勇搏击——这项运动叫做桨板。“2017年我接触这项运动的时候，全宁波大概不超过50人在玩。去年我们做了一些推广，让300多人参与了体验。”陈德全是甬城桨板玩家之一，他认为这项休闲运动在不远的将来会进入“爆发期”。



A 冲浪衍生而来的桨板运动 悄然成了甬城的小众项目

陈德全原本就是一位“户外达人”，十几年来他除了玩登山、定向等户外运动，还玩滑翔伞之类的项目。2017年他开始了解桨板，后来就和一些朋友开始尝试，并从上海、千岛湖等地邀请桨板教练来宁波指

导。“现在桨板运动的圈子还比较小，据我了解，可能全宁波范围内，买了桨板器材的玩家也只有几十个。”陈德全一边学习桨板运动，一边在观察了解市场。

“我们这座城市里可以下水的地

方很多，东部新城生态长廊水域、东钱湖等地方都是我们经常去的地方。”陈德全认为，水上休闲运动将会越来越受到市民的欢迎，于是他致力于桨板运动的推广。他的推广得到了宁波市全民健身公益技能培训基

地的支持，桨板被列入了今年“一人一技”的公益培训项目。现在，为了桨板运动，他正在奉化打造“宁波湾宇——体育水上产品展示中心”。

B 最贴近大自然的运动方式 趣味盎然与锻炼效果兼备

桨板运动是一项融入大自然的运动，同时也具备很好的锻炼效果。那么这项运动是不是很难？答案是否定的。在陈德全看来，与难度更高的冲浪运动相比，桨板由于板更宽更厚，因而相对容易掌握平衡；而且操

作者手里还多了一支划桨，这就有效避免了运动者用手臂滑水和起身站立这两个最难的冲浪技术环节，即便是菜鸟玩家也可以立刻上手。另外，冲浪运动必须在有浪的情况下才可以进行，桨板即便在完全无浪的情况

下，可以借助划桨加速，因此在内陆的江河湖泊中都可以开展，基本上就相当于站着划船。

“除非去挑战激流或者海浪，通常在平静水面的话，桨板还是比较容易驾驭的，大多数初学者花一两个小

时就能够自由操控。”他说，目前桨板分软、硬两种，软的是充气式，汽车携带更方便；硬板内部以实心泡沫填充，也比较轻便。两种桨板都不易下沉，配上救生衣等装备，没有太大的安全隐患。

C 这个项目不只是夏天酷爽 一年四季皆可“悠游探索”

现在，在全世界温暖的海岸旅游度假区地的安全水域，都能看到桨板运动。这项运动因为受到诸多专业冲浪选手、社会名流及明星的追捧，成为全球发展最快的体育娱乐运动之一。“目前国内赛事也逐渐增多，国家体育总局水上运动管理中心推出了

‘SUP黄金联赛’，另外不少风景旅游胜地也在举办各种邀请赛。”陈德全已经体验和观摩了不少赛事，从杭州的富春江到福建三明再到海南岛，他把这些行程称为“带着桨板的体育旅游”。“玩桨板肯定要找风景好的地方，圈子里称它为‘悠游探索’。”

毫无疑问，玩桨板运动最爽的是高温季节，不过陈德全认为其实一年四季都无妨。“冬天我们也玩过几次，其实具备一定水平后，只要不落水没啥问题。”他介绍，目前已经有户外运动产品生产商在研发针对性的保暖服。

陈德全看好桨板之类水上休闲运动在宁波的发展前景：“在欧美国家的滨水小镇，赛艇、皮划艇、帆船帆板、冲浪、桨板等水上休闲运动非常普遍，以后我们这里水上健身也肯定会逐渐入户。”

(通讯员 戴 斌)