

运|动|百|科

# 从马拉松转战越野跑需要提升哪些素质？ 越野“跑神”的成功经验，与你分享

实习生 苏哲哲

近年来，一种比马拉松更具挑战性，更充满刺激感的运动形式正在兴起，那就是越野跑。相比于马拉松的路跑形式，越野跑的环境更复杂多变，越野跑更考验综合能力。不过，在越野跑之前，对自身的体能素质有一个清楚的认知，显得尤为必要。

海宁跑圈里的王明是一位越野跑发烧友，被朋友们称为“跑神”。在他首次参加北京国际越野跑挑战赛时，面对总里程100公里，累计爬升5500米的赛程，就交出了15小时40分的好成绩。目前，他正在备战今年7月的崇礼168公里超级越野赛。对于有着丰富越野跑经验的王明来说，越野跑比马拉松更具有挑战性，他认为越野跑是一场对有氧、无氧、心肺能力、肌肉灵活性和肌耐力的多重考验。那么，越野跑对跑者有哪些要求呢？

首先是较强的无氧耐力。无氧耐力是指机体在无氧状态下的工作。无氧耐力仅能保持短暂的时间，它是有氧耐力的补充。许多有经验的马拉松跑者在初次接触越野跑时

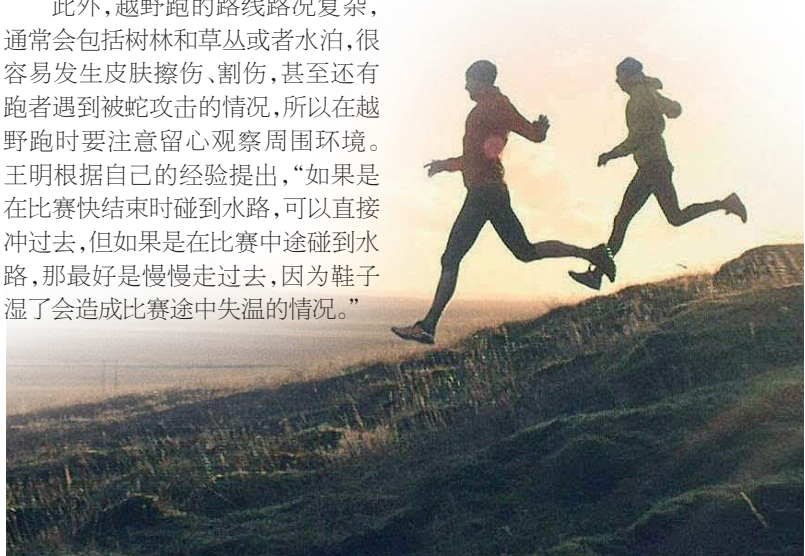
都有些不适应，王明表示自己也有这样的体验，因为越野跑的跑道不同于平地路跑，赛道路程中有很多上坡下坡，对跑者的速度要求不同，相当于变速跑，无法维持恒定速度对跑者的无氧耐力是一大考验。在平时的训练中，原地间歇高抬腿跑、高抬腿跑转加速跑、原地或行进间间歇车轮跑都能起到锻炼效果。需要注意的是，无氧训练要求受训者用最大速度去完成，每组练习后休息1分钟。完成后进行恢复性深呼吸，抖动、拍打、按摩腿部。

其次，要学会调动更多肌群发力。王明介绍，如果在出发时就跑太快，容易出现腿抽筋，所以在越野跑的过程中不仅要控制好速度，还要协调身体的肌肉。再加上越野跑路况复杂，会出现各种地形，跑者经常需要保持跑动中身体的平衡，所以需要调用上身各肌群的力量。同时，越野比赛时间长，十几个小时是常态，且累计爬升大，百公里的越野赛累计爬升在4000米都不算多的，如果中途奔

赛，需自行走到终点，或走到有接泊车的地方，所以对跑者的体能储备要求较高。对此，王明提出体能分配要与配速相适应，上坡慢慢爬，下坡可以适时冲刺一下。在越野跑中，跑得快不一定能赢，能撑到终点才是最重要的。

此外，越野跑的路线路况复杂，通常会包括树林和草丛或者水泊，很容易发生皮肤擦伤、割伤，甚至还有跑者遇到被蛇攻击的情况，所以在越野跑时要注意留心观察周围环境。王明根据自己的经验提出，“如果是在比赛快结束时碰到水路，可以直接冲过去，但如果是在比赛中途碰到水路，那最好是慢慢走过去，因为鞋子湿了会造成比赛途中失温的情况。”

王明提醒，在越野跑的过程还可能会出现一些突发状况，比如脚部磨出水泡，肌肉劳损跟腱受伤，膝盖磨损等等，对此王明表示，这些情况都是对跑者的一种磨练，正是因为有这些不确定因素的存在，才吸引了更多人来挑战越野跑。



健|身|贴|士

## 健身先做有氧运动还是力量训练？

本报综合报道

健身时先做有氧训练？还是力量训练？有些人喜欢力量后有氧训练，如果仅仅是为了健康，为了出汗，那么按自己习惯就好。

如果你是为了提高运动效率，为了增肌减脂，那么就应该对这两种训练形式有更深入地了解了。

先来看看力量训练的消耗成分。力量训练是一种爆发性训练，需要在短时间内大量的能量释放，所以需要用到的是肌肉里的糖类，

因此从经济的角度出发，身体会尽可能先消耗糖类，再消耗脂肪，虽然它们是同时进行，但比重不同。

再来看看有氧训练的消耗成分。有氧训练是一种耐力训练，需要长时间能量供给，这种供给是无法通过糖类释放ATP的形式进行的，因为糖类释放的ATP不足以长时间释放，因此脂肪占据了主导地位，所以有氧后身体最疲惫。

由此可见，最高效的运动顺序

是从力量开始，再到有氧训练的。只有将身体储存的那一部分糖类消耗掉，才能最直接消耗体内脂肪。

在大多数情况下，体内糖原的储存能够供给力量训练45分钟，因此，增肌减脂人士最好是进行力量45分钟训练后，再进行30分钟有氧训练。有氧训练不是高强度训练，而是一种均匀呼吸的运动方式，可以是慢跑，爬坡，骑车。

## 夏日炎炎 耐热锻炼正当时

本报综合报道

众所周知，在盛夏酷暑的日子里，高温环境对人体是个严峻的考验，而每个人的热耐受能力的大小，决定其能否适应高温的环境。研究表明，获得或提高热耐受能力的最佳方法是进行耐热锻炼，即在逐渐升高的气温下进行锻炼，以达到适应更高温度环境。

何时开始耐热锻炼呢？专家给出的建议是从初夏开始。我国南北气候差异很大，哪一个时段是初夏时节，各地肯定会有差别。不过，从我国大多数地区的气候演变规律来看，每年的5月，基本上都处于初夏时段。

进行耐热锻炼的方法也很简单：每天抽出一小时左右进行室外活动，可根据天气情况，进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。经过初夏的耐热锻炼，盛夏来临之时，即使室内气温在28℃-31℃，室外气温在36℃-39℃，人体也不会感觉太热。

需要提醒的是，初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说，耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗，稍出点汗就开始吹电风扇或洗澡，这样肯定影响锻炼效果，还有可能受凉感冒。当然，出汗过多，对健康也不利。汗液流失过多，可造成人体血液流量减少，循环变慢，使得人体的散热量减少，从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度，必须“因天制宜，因人而异”。

## 练不出腹肌？你可能犯了这几个错误！

本报综合报道

很多健身爱好者都渴望拥有线条优美的腹肌，虽然每天坚持锻炼，效果却不尽如人意，即使体脂不高，但还是感觉腹肌块特别小及不明显？其实除了饮食外，不少人都对腹肌训练存有误解，以下几个误区要注意。

### ●从不进行负重训练

由于现在网络流传有太多徒手的腹肌训练教学，让很多人进入了一个误区，那就是认为完全靠徒手训练腹肌就可以练出所有想要的效果。徒手训练是可以训练腹肌，但大多是入门级，在经过一段时间训练后自身体重的抗阻力很快就会满足不了肌肉力量的增长。即使你再加次数训练，增至50甚至100下都很难有进步。

建议大家每组腹肌训练的次数保持在15-20下，如果力量有所增长就加大负重把次数维持于约15-20下。

### ●很少变换腹肌训练动作

很多人都有一套指定的腹肌健

身训练动作，其实这都是不应该的。腹肌虽然是小肌肉组成的肌群，但与其他大肌肉一样都有适应性，要多变换训练动作以保持对肌肉的刺激感。

### ●下背部始终保持平坦

这里说的下背部指的是腰椎那个部位，大多数朋友在进行腹肌训练时都会把下背部始终保持平坦状态，很多人就是犯了这个错误令腹肌得不到充分的收缩及伸展。我们的腰椎在卷腹时应该是向上及向下摆动，如果全程紧贴于平面或保持平坦腹肌就得不到最大伸展收缩范围。

解决方法，可以在下背部下放加厚毛巾或半圆球上进行卷腹。

### ●过于沉迷练平板支撑

平板支撑这几年在健身界非常的火爆流行，虽然这个动作可以相当方便去锻炼核心肌肉但它主要是加强肌耐力方面，若要增加腹肌的大小及线条还是应该通过负重训练肌肉的方法去增强。

### ●颈部过于用力

好多人练腹肌时都会有颈痛问题，除了现代化社会人们平时用电话比较多导致颈后肌肉发炎外，主要是训练时颈椎的活动过大所致。在练腹部时应该让颈部尽量固定，不要有太大活动，更要避免用手抱后脑位置借力。

建议大家以后练腹肌把双手抱头改为双手交叉抱心口，或用手指轻轻触碰耳朵进行。

