

# 想要跑得快真得干巴瘦？ 穿衣显瘦脱衣有肉才是跑者王道

本报记者 梅杰 综合报道

优秀的马拉松运动员给人留下的第一印象是瘦，干巴瘦，轻飘飘。的确，较轻的体重、较低的身体脂肪百分比、较瘦的身体形态能够最大程度减轻身体负担，对于提升跑步成绩有一定的帮助。这样一来，也给大众跑友产生了一定的假象：想要跑得快真得干巴瘦。事实真是这样吗？

## 瘦的主要原因是低体脂，但肌肉同样要发达

优秀马拉松运动员都存在一个共同的特点：从身体形态看都是偏瘦。其本质就在于优秀马拉松运动员往往具有较低的体脂率。

首先，脂肪较多对于长时间跑步来说是一种负担，只有较轻的体重才能在跑步中获得优势；其次中长跑、马拉松等项目是典型的有氧运动，无论是高强度的有氧运动、还是低强度的有氧运动，其脂肪是作为主要功能物质存在的，长期的系统化的训练，必然带来体能较低的体脂率，使得整个身材显得比较消瘦。也就是说，低体脂率是优秀马拉松运动员的标配。但其实在他们消瘦的身材下面还藏着更大的秘密——拥有强壮的肌肉。

有人提出疑问：他们那么瘦，怎么会具有较高的肌肉含量？事实上，肌肉变成什么样子是由训练方法所决定的，训练方法不同就会产生不同的肌肉形态。如果总是进行耐力性运动，或者总是进行肌肉耐力训练，那么肌肉中的慢肌纤维就会变得比较发达，遗憾的是慢肌纤维发达并不表现为肌纤维很粗壮，所以你看上去肌肉并不发达。

马拉松运动员经过常年系统训练，形成了瘦长纤细的肌纤维特点，



也就是慢肌纤维比例高。另外，运动员在训练周期中除了进行“跑”的训练外，在整个训练阶段都伴有基础的力量训练，力量训练的刺激对于提升、保持肌肉含量、保持肌肉力量有着决定性的作用。这就是为什么看起来中长跑运动员比较消瘦，但是肌肉依然很发达的原因，其肌肉发达不是练就了健美那种非常大的肌肉块，而是练就了适合长跑的，有一定肌肉体积但又不会显得肌纤维特别肥大的肌肉类型。

## 不应过度追求瘦削，穿衣有肉才是最佳体形

纵观国内马拉松爱好者，有不少人从外观上看也和优秀马拉松运动员一样，有着干巴瘦的身材。但实际上，大众跑友的身体形态是穿衣显瘦，脱衣更瘦；优秀运动员却是穿衣显瘦，脱衣有肉的身体形态。没有肌肉的保护与动力，跑友会有更高的损伤风险，同时也是限制跑者成绩上升空间的主要因素，因此跑友要拥有不只是穿衣显瘦的身体形态，更要有脱

衣有肉的最佳体形。

肌肉力量素质较差，肌肉对关节的保护能力减弱，所以跑步过程中更多的冲击力无法通过强有力的肌肉进行缓冲，更多的冲击力直接作用在关节上，所以关节损伤的风险更高，这既是许多跑者在跑步后程出现关节疼痛的重要原因。同样肌肉力量较弱，跑步过程中蹬地的功率就会降低，从而影响跑步速度。此外，强大的核心力量，能够保证跑步过程中蹬地摆动力量高效率地传输，降低自身能量消耗，提升跑步经济性。

那么，跑者需要怎样的力量训练呢？专家介绍，首先，跑者进行力量训练通常不必追求大重量，做一些12-16次重复次数的肌肉耐力练习，更加符合跑步耐力性运动的需求。其次，跑者进行力量训练时，最好将力量训练和跑步分开。因为耐力和力量是一对相互拮抗的素质，耐力的提高往往意味着力量素质的下降，而力量的改善往往意味着耐力的下降，为了明确训练目标，最好不要将力量训练和耐力训练放在同一天进行。

运|动|百|科

## 倒着跑提效率 慢音乐助恢复

本报综合报道

跑步运动是自由的、让身心得到放松的，但是跑者却又常常被一些习惯所束缚，习惯于严格按照训练计划。当跑者对常规的训练感到厌倦时，不妨尝试一些新方法，而且丝毫不会影响训练效果。

### 倒着跑

最新的一份研究显示，偶尔进行倒着跑步有助于身体燃烧更多的热量。研究发现，将倒着跑步吸收到训练当中，连续10周就能促进正常跑步效率提高2.5%。之所以会有这样的效果，是因为倒着跑步对跑者的心肺要求更高，如果和正常跑步速度一样的话。

英国著名跑步教练库特奈·舒尔曼表示，倒着跑步还能增强具有稳定身体功能的肌肉以及跑者的协调性。特别是股四头肌，倒着跑步时它将发挥主要作用。另外，核心也会得到加强，倒着跑步时需要核心发力来尽可能的保持上身直立。

跑者可以选择平坦而且交通不繁忙的路面进行倒着跑，每周进行一两次，每次进行五六回25-50米距离的倒跑即可。

### 听音乐

每分钟节奏在125拍以上的音乐被证明是能够提升跑者情绪的，实际上慢节奏的音乐也有它独特的功能。有一项研究让进行20分钟跑步机运动的跑者听慢音乐，结果发现，跑者们的心率恢复速度明显加快。研究人员推测，跑者进行速度或者节奏训练之后，听慢音乐也会具有这样的作用。心理学家科斯塔斯·卡拉吉奥吉斯解释说，当身体非常疲劳的时候，心率和呼吸频率就容易受到音乐节奏的控制。

所以，喜欢跑步听音乐的跑者可以在自己的曲库中存放几首快节奏的音乐，跑步时调动自己的情绪。节奏慢的音乐在运动结束后恢复阶段听。每分钟节奏在100-120拍的音乐比较有利于跑者恢复。

## 露肉的季节如何秀腿形？

## 夏季练腿“男女有别”，方法很重要

实习生 苏哲哲

又到了穿裙子和短裤的季节，大家对自己的腿形是否满意呢？女生都希望自己的双腿能更纤细紧致，而男生则希望有一双结实匀称的腿。虽然说腿的长度是天生的，但腿形是可以通过后天努力不断美化的。那么男生和女生练腿的方法有什么不同呢？

### 男生练腿重在力量训练 巧用器械

一般来说，男生要想让双腿更有力量，肌肉线条更结实更立体，首先要注重力量训练。男生可以多练器械，根据自身力量水平进行负重，多做一点高强度、高爆发的动作。“在负重训练时，不要盲目上重量，要在掌握基础动作的前提下慢慢增重。”杭州中田健身工作室萧山青年路店店长郑剑表示，健身练腿的动作姿势非常重要，最好是在专业人士指导下进行，基本遵循“大重量、低次数、高组数”的原则，搭配合适的器械。

郑剑提出，箭步蹲和深蹲都有

助于腿形的塑造，同时搭配一定重量的哑铃能达到更好的效果。哑铃在健身房里是很常见的一种器材，既可以用来练臂，也可以用来练臀部和腿部，它的主要作用就是增加身体的负重。

负重蹲起尤其适合两腿肌力不平衡的男生，也能提高核心肌群的力量和身体的协调能力。当跨步较小时，主要锻炼股四头肌；当跨步较大时，主要锻炼腓肠肌和臀大肌，也会带到股直肌和髂腰肌。挺直腰背，身体保持中立，屈膝下蹲至膝关节为90°，保持小腿垂直于地面；以8-12次为一组，做4-6组。

### 女生练腿重在减脂 克服自重为主

女生练腿的目标是想让双腿更纤细，大腿、小腿看起来更匀称，同时避免练出“肌肉腿”。郑剑认为，女生每周一到两次的臀部训练对减脂塑形有很大的好处，而且他特别提出女生分泌的雄性激素是男生的



十六分之一，因此不必担心自己会练得很壮实。

此外，郑剑建议女生可以多做徒手训练，以克服自身重量的动作为主，或者稍微增加一点负重，避开高强度、高爆发的动作，基本遵循“小重量、高次数、高组数”的原则，比如一些可以持久做的动作。

郑剑总结，一周一次的腿部训练，每次训练时间达到40分钟即可，在体能状态稳定的情况下，再适量增加有氧运动可以达到更好的健身效果。