

跑马季回归 “爱马士”新手前期怎么训练？

本报记者 李笑莹

近日,全省各地接踵而至的马拉松让跑步爱好者们“大快朵颐”,报了名的跑者们在跑前开始加大日常训练强度,为赛事做好准备。但是对于很多经验不足的跑马者来说,在前期训练中往往通过加快跑步节奏,追求更快速度的方式来锻炼自己,认为这样便能获得好成绩,殊不知若是一不小心受了伤,往往得不偿失。

其实备战跑马,好的装备以及科学、充足的赛前训练或许能帮跑者们更好地完成每一次长跑。那么,新手究竟该如何科学备战跑马?记者采访了在前日绍兴马拉松中取得半程马拉松亚军,同时也是宁波跑马圈内的“跑神”李子成,听听他怎么说。



新手跑马还需注意什么？

42.195公里,一个迷人又充满变数的距离。参加一场马拉松嘉年华,事前准备不可马虎。马场老手对整个流程再熟悉也不过,但缺乏经验的跑步新手们往往在赛前就乱了手脚,甚至影响到休息与比赛,从而无法尽情享受跑马的乐趣。

除了一些人们通常知道的装备,以下这些装备也能助你事半功倍。

运动表:帮助你注意配速、掌握节奏、也可以为自己做记录供日后跑马参考,有些表款还配有GPS,完赛后可以看到今天跑的路程地图、分段配速等。

能量补给:能量胶、能量棒、BCAA、盐锭、电解质、小点心等补充能量的食物或营养品。选择好携带且已在赛前试过的食品,比赛当天切勿尝鲜。

寄物袋/包:若有参加跑步社团,在比赛会场也许有团体专用的休息区,可用自己的背包。背包最好大一些,方便多带衣物与赛后纪念品;如能防水更好,当天可能下大雨;袋外最好附上个人资料的名条,方便寻;袋内也别忘了备个卫生纸。

替换衣物与便鞋:跑完流汗,衣服若不马上更换,容易感冒,尤其刚经历了马拉松的长时间运动,人体抵抗力会较差,赛后干净衣物是一定要准备的;脚闷在鞋里跑了42公里,最好带双凉拖鞋,透透气。

保暖衣物:冬季跑完最好不要受风寒,可以视天气准备厚薄不同的外套与长裤,运动夹克和热身裤是个好选择,透气不吸汗,又有防风的效果。

新手“备马”有计划,首先要注意预防伤病

“如果要认真跑一场马拉松,最起码要有两到三个月的准备期。在这段时间里,要进行科学系统的训练。训练时要注意循序渐进,不过度,每次都要保留余地。在比赛时尽力保持匀速,做到前慢后快,这样到最后你才能很好的应对整场马拉松。”李子成说,在每一次长跑之前,科学制定跑步计划非常重要,跑步者需要为马拉松留有足够的训练时间,跑步经验越少的人,准备马拉松的时间就要越长。通常来说,马拉松的准备训练要在跑前12至16周之前开始,每周增加3至5公里,让

身体逐渐适应跑步强度的增加。同时要让肌肉在两次跑步之间进行休息,得到恢复。

李子成说,在前期的准备过程中,每周要进行一次交替训练,以便使跑步肌肉得到休息。交替训练可以选择自行车、游泳或椭圆机运动等。因为跑者跑步后经常会出现酸痛情况,在增加训练强度后酸痛感尤其明显,如果这些不适感在7天后没有减轻,就要停止跑步训练并寻求康复医师或物理治疗师的治疗了。

“练习马拉松,不是追求速度就能拿好成绩,需要科学训练,越会跑,越要慢跑。”李

子成认为,在准备跑马的过程中,过度追求速度很容易造成身体伤害,这是所有跑者都应避免的。一般情况下,第一年跑步的人受伤率高达70%,而受伤原因往往是跑得太快。原因是过度追求速度很容易忽略跑姿,而且更快的速度意味着更高的强度,对初级跑者来说,膝部、腰部伤病很容易找上门。因此,跑步新手应把预防伤病放在首位。“马拉松是靠‘慢’练出来的,首先拼的是耐力,其次才是速度。”李子成坦言,经验不足的跑者,若过于追求速度会导致跑步距离难以拉长,就更别提完成马拉松了。

跑马装备准备好,控制体重量力而行

当然,预防伤病除了注意速度、跑姿等,佩戴合适的运动装备也很有必要。在前期训练中,跑马者首先就要选择合适的鞋子。

“如果鞋子不合适会导致踝、膝、髌关节痛,甚至腰痛。有支撑作用的鞋子可以在跑步时帮助分散足底对地面的压力,跑步时压力如果没有被很好地分散到地面,就会反作用到人的关节部位。”李子成介绍,跑马者要选择合适的鞋,首先就需要了解自己的脚属于哪种类型,如果不能确定自己属于哪种类型的足弓,可以咨询物理治疗师进行检查评定。在挑跑步鞋时,建议选择比平时大半号或一号的鞋子,同时需要在跑步500至600

公里后更换新的跑步鞋,如果每周跑30公里,则需要每5至6个月更换新的跑步鞋。

此外,在训练计划中,跑友要注意控制体重,避免过胖,加重足部负担。“马拉松实际上是一项长距离全身运动,在40多公里的长达4、5个小时的运动中,受到刺激或者说压榨的不光是你的心脏、肺、神经系统,还包括人的腿脚、膝关节、髌关节,而足底是很多人忽略的一个部位。跑步时,足底承受的压力一旦过大,就会形成过度代偿来产生动作,最终脚底的软组织负荷了过多的压力而形成疼痛。”李子成解释道。同时还要注意的是,避免运动方式不当或一下子运动量增大,减少长时

间走路,以及在坚硬的地面上和陡峭的山坡上运动时间过长。若是跑友们参加马拉松和越野跑,长时间在坚硬的地面上和陡峭的山坡运动,那么在运动结束以后,可以用冷水交替泡脚,促进血液循环,舒展脚筋。

李子成提醒大家,在日常训练的同时,应注意不要给身体过多的训练负担,量力而行。对于初级跑者来说,保证心情愉悦,才能跑得更长久。如果想把跑步作为长期的运动习惯进行发展,一定要把跑步强度控制在最大心率的65%~80%。只有身体和心理都从跑步中感受到愉悦,面对每一次的训练计划,身体才不会抗拒,这样跑步才能更长久、更快乐。

