

冲得太猛,后程无力?

跑马选手注意了,比赛时要当心“心率漂移”

本报记者 汤晨阳

这4个跑姿秘诀!
学会了跑步无伤又轻松

本报综合报道

大多数人选择跑步的原因是,认为这是一项最普及、简单的运动项目。但却忽略了跑姿。

然而,跑步对膝关节和踝关节会造成压力,尤其在起、落时,负荷特别大,会导致关节磨损,并引发关节病。当跑姿不正确时,长期往后,这些问题更为严重,不仅不会给身体带来益处,反而给身体造成了更大的损伤。

结合以下这些建议改善你的跑姿,将会跑得更快更稳,无伤奔跑更轻松。

一、双脚落地,尽量减少落地声音

双脚落地决定了跑步惯性的冲击力,冲击力越大,那么双脚落地声音就会越大,相应的冲击力越小,双脚落地声音就越小。我们在跑步过程中,主要的注意力就应该放在双脚落地声音上面,如果你跑步的声音“砰砰”作响,那么说明脚踝、膝盖受到的冲击很大,受伤风险也会更高。

二、躯干核心,尽量绷紧我们的腹肌

躯干核心决定了我们的跑步蹬地力量,同样的,

也决定了我们跑步落地的缓冲力量,如果躯干不稳定,跑步快不说,跑步声音还非常响。收紧躯干核心,就是让我们在跑步的过程中,我们的腹肌绷紧,这样我们的躯干就会被紧紧包裹,稳定性更强。

三、膝盖大腿,尽量不要内扣膝盖

我们在跑步过程中,要尽量减少膝盖内扣,也就是膝盖弯曲方向,不能朝向我们的大腿内侧,而是应该朝向脚尖的方向,前侧或者稍微朝外。此外,跑步的时候,脚尖方向是正前方,不应该是内八字或者严重外八字进行跑步,那样也会让膝盖受伤。

四、上肢摆动,双臂不要交叉、上身不要猛摆

上肢摆动决定了上身的稳定性,我们跑步是下肢运动,所以上肢要尽可能保持稳定,这样下肢能力才会得到充分发挥。在跑步过程中,双手小臂不能交叉在胸前,而是小臂方向指向前方,在这个过程中,你可以体会我们的背部夹紧,这样上肢会更稳定。



11月22日,2020杭州马拉松就要鸣枪开跑,你中签了吗?

对于要参赛的幸福跑友来说,一定也想在这场盛大的狂欢中,发挥出自己的最佳水平。然而,在今年新冠肺炎疫情的“围困”下,不少人的运动量大大减少,若是一下子站上热血沸腾的杭马跑道,可能会因为过于激动而打乱自己的节奏,从而影响参赛质量。所以,跑友在跑步时应关注自身的心率,避免虚脱或引发更严重的疾病。

跟着心率跑 避免“心率漂移”

跑马拉松相当一部分跑者在马拉松的后半程由于体力消耗过大,采用走,或者走跑结合,又或者因为疼痛、抽筋被迫减慢速度甚至停下来,走走停停。其实,这样就算勉强完成马拉松比赛,实际上仍不具有“从头到尾跑完马拉松的能力”,也就是说相当比例的跑者不是“跑完”马拉松,而是“熬完”马拉松。

浙江体育科学研究所杜睿昆指出,合理分配体力的关键是,当心率和配速冲突时,要依据心率去跑而不是按照配速去跑。“马拉松比赛时间长,由于疲劳、大量出汗

导致身体脱水、体温升高等因素,选手基本不太可能全程保持心率平稳,而是越到比赛后程,心率越高的现象,这种现象又被称为心率漂移,也就是说在马拉松比赛后半程,即使配速不变,心率也会随着时间推移而缓慢上升。”

杜睿昆说,如果跑友按照配速去跑马,导致为了维持配速,心率从比赛一开始就处于较高的状态,后程由于“心率漂移”心率持续升高,身体肯定就跟不上了,“就像一辆破旧的汽车,踩油门时发动机拼命嘶吼,但就是不见车加速往前跑。”

跑马时心率应保持多少 两种区间供选择

为了避免“心率漂移”,该把心率控制在怎样的区间内呢? 萧山资深马拉松跑友高永华介绍,这取决于你对跑马的态度——

如果你只是把跑马作为体验,并不追求成绩,只求关门时间内完赛,一路“跑马观花”、各种拍照和欣赏沿途风景,你可以按照轻松跑的心率区间去跑,即把心率控制在最大心率的65%~78%;

如果你平时训练有素,有一定成绩追求,并不满足于关门完赛,或者希望在这场比赛中实现PB,那么应该按照马拉松配速跑的心率区间去跑,所谓马拉松配速跑是指比轻松跑心率稍高,但又不会明显引起乳酸堆积的跑步配速,此时心率和

当于最大心率的79%~84%。

“我不太建议跑者比赛中心率超过85%,即使超过,也仅仅是由于心率漂移现象,在最后5~8公里左右允许超过一点。”高永华说,专业马拉松选手一般顶着马拉松配速的最高心率去跑,即使是他们,也不会贸然让自己的心率长时间处于抗乳酸跑的心率区间(相当于最大心率的85%~90%);

另外,高永华补充,对于资深跑者而言,心率区间可以适当放宽,且允许后半程呈现一定的“心率漂移”,一方面资深跑者由于基础较好,可以承受相对更高的心率水平,另一方面,资深跑者本身最大心率随年龄增长而下降的幅度较小。