

跑马配速上不去,成绩难突破 看看你是不是忽略了体能训练

本报记者 余敏刚



本周,杭马即将开跑,马拉松爱好者也迎来了赛前最后的冲刺训练。虽然天公作美,是适合训练的凉爽天气,不少马拉松爱好者却遇到了训练难题,有人在朋友圈晒着自己被训练虐惨的图片,也有人表示自己配速上不去,尝试多次也难以突破20公里……

面对这些困扰,记者采访了“越马”半马女子组冠军黄雪梅,她认为,跑马训练中的体能锻炼不仅能够增强体质,预防伤病,还能够提高跑马成绩,而对于体能提升的重视,是她在马拉松比赛中能够制胜的关键因素。



练体能要有“整体思维”

“在跑马过程中,上肢的主要作用是配合下肢协调动作,因此跑马者锻炼上肢能够使全身发力更加顺畅,跑姿更加协调。”黄雪梅说,上肢的力量练习可以通过做一些轻重量、多次数的动作,如手握2瓶矿泉水进行快速摆臂练习、轻重量的哑铃手臂屈伸、哑铃垂直上举、哑铃侧平举等动作来发展上肢力量,组数为3组,每组训练次数为10~15次。

很多业余跑友在接触跑步后,会逐渐把更多的时间专注在跑步上,从而忽略下肢力量训练,但在马拉松比

赛中,运动员主要是靠下肢的力量来完成比赛,腿部肌肉力量与耐力的好坏是影响马拉松成绩的重要因素之一。黄雪梅说,无论是跑步新手,还是高手都要强化下肢力量训练。以发展力量耐力为主,单腿力量训练可以提高跑步过程中位于支撑向和摆动向时单腿支撑的稳定性。

除此之外,核心力量的训练也十分重要。“跑步不光依靠双腿,还依靠全身的协调发力。”黄雪梅给记者打了个形象的比方,“核心区域就像人体的发动机,强大的核心肌

群能更好地传递四肢力量,帮助维持跑步姿势,助力最后的冲刺,整体提高跑步效率。稳住核心‘发动机’,对跑马者来说十分重要,大家可以通过自行车卷腹运动来加强核心肌群。”

“跑步看似以下肢为主,实则是一项全身运动,因此从下肢,到核心,再到下肢力量的训练都不能忽略,同时也不能孤立地看到任何一个区域的训练,需要在具备整体思维的同时,有针对性地加强,这样才能形成动力链式的整体力量,增强下肢的稳定性。”



体能训练强度要渐进提升

“力量训练虽然很重要,但马拉松爱好者们切不可过于急切地通过提升力量训练来提高跑步成绩。为了保证后续训练和赛场表现,大家在进行力量训练时还需注意强度合理,渐进提升。”黄雪梅介绍,跑马者在进行力量训练时,不宜一开始就采用大强度刺激来快速提升自己的肌肉力量,否则可能会使肌肉处于极度疲劳的

状态,甚至出现拉伤,需要根据自身情况,循序渐进地进行训练,而且在进行力量训练前,要做好热身。

黄雪梅告诉记者,马拉松成绩是由体能、技术、速度三方面共同决定。一部分跑者在备战过程中,往往重视速度的训练和技术的掌握,而忽略了最基础的体能训练,此次能夺冠,她认为也是归功于疫情期间自己坚持科

学的体能训练,因此她建议大家在注重训练技术和速度的同时,不要忽略体能的提升。“有力的上肢和稳固的核心能让跑马更轻松,跑者切不可因为跑步是以双腿为主的运动就忽略上肢和核心的训练,更不能忽略对这两个区域的保护,购买必要的运动装备以及做好运动前后的热身,可以有效减少运动损伤。”黄雪梅说。

跑马之后应该如何恢复 你需要知道这些

本报综合报道

跑完一场马拉松比赛之后,用“感觉身体被掏空”来形容最贴切不过了,身体严重缺乏能量,水分,乳酸堆积,肌肉疼痛需要恢复,这时候的身体状态最薄弱。那么,在跑完马拉松比赛之后,应该做些什么呢?

切忌马上拉伸,保持10分钟步行

跑完马拉松之后,肌肉已经非常疲劳,如果这个时候马上进行拉伸,会造成肌肉痉挛和受伤。当然,也不能马上坐下休息,因为会造成血液循环减慢,连带减缓乳酸的排出。这时候,应该继续保持运动的惯性,尽量步行或者慢跑10分钟,之后再开始进行腿部的按摩及伸展活动。

注意保暖,补充电解质和食物

跑步结束时身体会很快散发热量,因此赛后应尽量穿好上衣保持身体维持一定的温度,同时尽量避免长时间站立,这些都是有助于血液循环的方法。其次,跑马者应当多喝水并尽快吃一些东西来进行能量补充。运动后的体液恢复以摄取含糖的电解质饮料效果最佳,饮料的糖含量为5%至10%,钠盐含量30毫克至40毫克当量。赛后距营养补充的时间越久,就会越容易变得疲劳。

洗一次冰浴,帮助乳酸排出

洗冰浴,就是让疲劳的双腿浸泡在混有冰块的凉水之中,只要将冰块倒入有水的浴缸里,直到浸没双腿即可。当双腿浸在冰水中时,腿部的血管会收缩,这样血液内的乳酸就会被顺利排出,从而达到迅速恢复的效果。但需要注意的是,安全的做法是,低强度继续运动10分钟、舒缓拉伸之后,等身体慢慢冷却,以及皮肤适应冷源之后再尝试进行。

24小时内冰敷,48小时后热敷

在跑完马拉松之后,很多人都会出现肌肉酸痛的情况。这时我们可以采用24小时内冰敷,48小时后热敷(包括按摩、桑拿、外用药等可同时进行)的方法。冷敷的原理和冰浴同理,主要是让局部充血水肿的部位血管收缩,不再渗出到组织,加快排出乳酸。热敷的效用主要是扩张血管,加快血、氧的运输,从而加快患处的自身修复能力,帮助肌肉的恢复。

注意恢复休息以及低强度锻炼

在赛后的一个星期,跑马者的身体因为肌肉疲劳,缺乏能量,可能会出现前所未有的疲劳感,这时候,应该听从身体的安排,注意多休息,尽量早点睡觉,帮助身体恢复。

当然,在休息的同时并不是要完全放弃锻炼。赛后两三天,如果肌肉没那么酸痛了,可以开始进行恢复性慢跑,加速肌肉恢复正常。这是为了使肌肉细胞、组织有时间进行修复,随后才更有可能进行长期的有效训练。在经过一到两周的调整之后,你就可以渐渐加大训练的强度。