

羊小军:运动让我如获新生

本报记者 李笑莹

“

在今年10月18日进行的2020浙江马拉松纪录挑战赛上,羊小军以2小时26分21秒的成绩拿下第一名;在前天结束的杭州马拉松赛场上,羊小军虽未能进入前三甲,但仍然刷新了此前自己创造的浙江省马拉松最快纪录。事实上,在我省长跑圈,羊小军可谓大名鼎鼎,各地跑友们喜欢称他为“羊神”,足见其“江湖地位”。

”

人物名片



今年41岁的羊小军来自金华市磐安县。2018年在绍兴马拉松上,羊小军以2小时28分01秒的成绩达到马拉松国家一级运动员水平;今年11月8日,在衢州开化举办的2020钱江源国家公园马拉松上,他以2小时24分20秒的成绩打破了保持了34年的我省马拉松纪录;11月22日杭州马拉松,羊小军跑出了2小时22分33秒的成绩,再次刷新浙江马拉松纪录,成为浙江马拉松有纪录以来跑马最快的人。

羊小军

A 退伍老兵用跑步开启人生新篇章

今年41岁的羊小军2003年从部队退伍。出乎很多人意料的是,羊小军这个退伍军人一开始并不是个“运动达人”。

“退伍之后,我选择了开店创业,当时并没有主动锻炼的意识,经常在店里呆着不动,缺乏运动。虽然是个退伍老兵,但长时间不运动,身体就渐渐变差了。对当时的我来说,夏天是最难熬的季节,有时候热得连饭也吃不下,一到下午就觉得人昏昏沉沉的提不起劲。”羊小军说,这样的状况一直到了2015年才有了改善,那时他意识到自己必须要做出一些改变。“2015年我决定走出家门,重拾跑步,跟不健

康的生活习惯说再见。还好自己能坚持,在运动锻炼的调养下,身体慢慢好起来了,身体素质的改善也让我认识到了运动健身的重要性。从那以后,我坚持每天锻炼,目前跑量已经接近21000公里,参加了很多赛事,也获得了一些荣誉,我觉得正是这份坚持,让我的身体、生活都重获新生。”

坚持跑步让羊小军摒弃了很多不健康的生活习惯,同时精神面貌也越来越好,这让他爱上了自己的生活状态,也爱上了跑马拉松。“我告诉自己确立更高的目标,以专业的标准要求自已,也开始上网查找精英跑者的

姿势、跑步的注意事项、训练周期,努力追求更快更强。”

通过不断地学习和实践训练,羊小军在实战中不断调整自己跑步锻炼中的姿势,确定最适合自己的跑姿。他按时制订每周、每月跑步训练计划,循序渐进增加跑量。除了跑步训练,他还十分重视跑前热身、跑后拉伸及核心力量训练,如平板支撑、俯卧撑等。“其实跑马就像建房子,只有地基打得牢,房子才能稳固,要想跑马成绩,首先就是个人的体能要过关,核心力量的训练一定要到位,这样才能在跑马路上祝你一臂之力,取得更好的成绩。”羊小军说。

C 梦想一直健康、无伤地跑下去

带动更多优秀的选手,一起创造浙江跑马神话。坚持训练一定是羊小军制胜的法宝之一,不管下雨下雪,他都坚持每天跑步15公里。如今,跑步已经成为他生活的一部分。“在我这里没有节假日,跑步和日常训练已经成为了我生活的一部分。”羊小军说,除了坚持训练之外,自己在饮食和生活方面也十分自律,他一般要提前制订每周、每月的跑步训练计划,循序渐进增加跑量。“每天早上5点半起床,晚上10点睡觉,不喝酒不抽烟,严格控制饮食,拒绝油腻油炸食品,多吃富含优质蛋白的鱼、蛋、牛奶及各类蔬菜、水果。”羊小军表示,“我的梦想就是一直健康、无伤地跑下去。”

B 注重交流、规律训练是制胜法宝

在上周日的杭马赛道上,羊小军身穿白色背心,在冲过终点线的瞬间举起右拳表达着自己激动的心情,最终枪声成绩2小时22分33秒,再次刷新浙江马拉松纪录。

谈到刚刚结束的杭马,羊小军说:“这次成绩我很满意,比预估的还要快。跑马时天气比较凉爽,非常适合跑步,而且赛道改了,坡没有之前那么多了,相对来说比较容易出成绩。”但他也表示,虽然刷新了浙江马拉松纪录,但在开心的同时也认识到了一些自己的不足,跑马后程顶得非常辛苦,不过成绩进步至少证明自己一直在向着希望的方向前进,接下来还要继续刻苦训练。

“我从2015年跑步至今,会

尝试各种训练方法。俗话说‘三人行,必有我师’,所以我也经常跟跑友们联系交流训练方法,这让我受益良多,也是自己制胜的法宝之一。”羊小军说,“现在我的目标就是让自己跑得久,我并不特别追求PB(Personal Best,指个人最好成绩),每次参赛我会尽力跑好,但不会拼命。而且我也想提醒大家千万不要为了逞强而忽略自己身体发出的信号,如果在锻炼或跑步过程中感觉不对劲,一定要尽快寻求医疗帮助,尤其是马拉松,千万不要硬撑。”

在谈及跑马取得的诸多成绩时,羊小军归功于自己日常的规律训练。“我以前跑的时候没有想过自己能跑多少、要跑多少,只是按照平时安排

给自己的训练量进行训练,后来看到我的成绩接近马拉松纪录之后,就对自己有点信心了,想着是不是可以慢慢提速,离自己的目标再近一点。不过我觉得在按规律进行日常训练之后,取得好的跑马成绩就是水到渠成的事。”羊小军说。



“轻如羽,跑无伤”,这是羊小军经常挂在嘴边的跑步方法。“跑步时要落地轻快、抬腿迅速,用身体带动去跑。”羊小军解释,跑步时,下肢通过臀部、大腿、小腿肌肉的交替协调收缩,起到支撑、传递力量和缓冲的作用,上肢通过摆臂发挥平衡及动力辅助作用,身体躯干保持收紧稳定状态,为下肢蹬地摆腿和上肢摆臂提供有力支撑。正是因为掌握了跑步的诀窍,才使羊小军跑起来显得身轻如燕。

谈及接下来的计划,羊小军表示:“近期疫情形势变得有些严峻,今年可能不会再参加全马的比赛了,要把重心放在日常训练当中来。”

