

极寒天气,在“冰柜”里跑步是什么感受?

专家:冬季运动切记保暖,要有冷适应的过程

本报记者 易龙吟

1月6日,一股极强的寒潮从北至南席卷我国,浙江也被列入“冻哭你”的范围。记者打开手机,上午10点显示零下6度。然而,就这样起床都需要靠勇气的天气里,依旧有一群人坚持清晨跑步开启一天的生活。为此,记者咨询了资深跑步爱好者以及健身专家,寒潮来袭时,户外跑步究竟要注意什么?

零下25度,户外跑步是什么感受?

气温降到零下之后,记者所在的几百人的跑团里,坚持打卡的人也少了很多,不少人选择转战温度更加友好的健身房。

李小傑是一名去年刚刚入门的跑友,这几天,他正好回到了吉林延边老家,室外是白雪皑皑,白天的气温达到了-20℃。1月5日这天,他在微信跑友群里扔了一张跑步截图,一下子就炸了锅。-20℃,还坚持跑步,在这些常年坚持跑步的人看来,李小傑是个“狠人”。

1月5日,李小傑绕延边朝鲜族自治州安图县明月镇城区跑了11公里,7:45出发室外温度-25℃,跑完结束8:55室外温度零下-20℃。

-20℃,跑步究竟是什么感觉?李小傑说:“冷是真的冷,要比平时穿得更多一下,也要多做一会热身运动。比起在杭州,李小傑当天还多穿了一件羽绒马甲,同时需要帽子遮住耳朵,加厚加绒的线手套也是标配。同时,他也提醒,极寒天气里要穿防风裤,自己那天特别冷就是因为只穿了普通跑步运动裤+薄秋裤。跑鞋上也有讲究,普通跑鞋可能会冻脚,

也非常滑,因此要穿带有防滑性能的跑鞋或越野鞋。另外,他特别强调,自己那天其实是体验了一下,因为心率带落在了杭州,所以当天跑得比较慢,而且因为平时在杭州坚持晨跑,所以对自己的身体比较了解。

记者了解到,郑维钰也是跑团里坚持打卡的跑友之一,昨日上午,他还完成了15公里的打卡。“其实冬天跑步最难的是出门那一刻,跑起来以后就暖和了。”即使在寒潮天理,郑维钰也是坚持每周二、四15公里,周六30公里,一周跑三天,基本风雨无阻。“因为跑步成了习惯,不跑反而难受。”

不过,郑维钰也和大家分享了自己的跑步经验。因为要上班,所以他一般5点多出门跑步,这个天气跑步的标准着装是上身保暖内衣、压缩衣、风衣,下身压缩裤,然后戴上手套和头巾。冬天跑步前他一般会稍微喝点水,有时间的话也会吃一点碳水,而且跑的配速也会慢一些。冬天跑步前,热身的时间也可以多一些,有条件的可以戴上运动手表,监测自己的心率。

专家提醒:冬天跑步要循序渐进

对于在这样的极寒天气里跑步,浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮提醒:“跑团的跑友很多是常年运动的,在这样的天气里运动,他们都会做好自身健康状况的评估以及保暖工作,对于没有冬天户外跑步经历的健身爱好者来说,不要贸然尝试。”

寒潮来袭,一是早晚温差大,二是温度急剧下降,引起机体的不适应性,从而让运动与心血管的风险增加。薛亮表示,有晨练习惯的人格外要注意这点,虽然长期坚持这个时间出门户外运动,有规律性,但一定要注意保暖,尤其是头部以及四肢末端,帽子和手套等都要戴好。

在极寒天气,运动前的准备活动也有讲究,一定要充分。除了肌肉、韧带,人体的脏腑器官热身也不能忽略,所以热身时间相应要比夏天最起码延长5分钟左右;当运动达到中等强度效果,身体微汗结束时,这时候要防止身体突然间变冷下来,最后的放松整理环节也最好在

室内进行。饮食方面,冬天消耗会更大一些,可以适当多吃一点,但是进食时间和运动时间最好间隔一个小时,运动前后可以喝一些热饮料,但是温度不宜过高。

薛亮说:“极寒天气,运动中发生意外的可能性会增加,因此从科学健身角度来讲,还是要规避过早地进行锻炼,尤其早上的空气质量也不是很好。一天中,最适应锻炼的时候是下午3-4点,气温升高,空气质量也较好。”

近几日,全国各地疫情呈现散发状态,气温低、空气质量也不是很好。因此,对于一些有心脑血管疾病的人群或者是体质较弱的小孩、老年人而言,薛亮建议,冬天居家健身也是不错的选择,大家可以关注浙江体育科学研究所的公众号,像《抗疫健身操》等,都适合大家居家练习。

冬天户外跑步怎么穿? 掌握这三大法则就对了

本报综合报道

“气温+10℃”穿衣法

大部分人出门都会裹得严严实实,生怕一出门冷风一吹就流鼻涕或是打冷颤。但是我们都知跑起来后身体就会发热,穿得太严实,跑步时身体的温度冷热会无法均衡。

所以气温+10℃穿衣法只会让你出门的时候感觉有点冷,跑起来后冷热均衡才是最好的。在南方地区温度适宜区,可以试着穿上跑步装备进行日常活动,这样也对天气更冷后跑步时的温度比较好把握。

分层穿衣法

透气层:保持皮肤的干爽,作用是把汗水和皮肤分开,避免堆积造成的潮湿。

保温层:保持身体的温度,抵御寒气的侵袭,留住温暖。

防护层:可以把身体有效地和外界隔离,像是雨、雪、风这些,也可以进一步保温。

全身穿衣法

头部:在冬天跑步头部保暖是很重要的一环,因为随着跑步时头部大量出汗,如果不注意头部的保暖很容易感冒。-5℃以上的温度就可以只用速干帽,-5℃~-10℃就要注意脸部和耳朵的防护,可以选择可以把耳朵

罩住的运动头巾和针织帽,-10℃以下只露出眼睛就好,选择加绒防风的打劫帽。

上身:首先是最贴身的一层,也就是排汗层。速干长袖运动衣,紧身衣或者是压缩衣都是不错的选择,衣服长度可以选择长一点的,像是秋衣一样塞进裤子里,又保暖又舒服。但是注意不要选择棉质的衣服,虽然吸汗,但是排汗性差又会摩擦得浑身不舒服。在温度不是很低的情况下可以保暖层和防护层只有一件衣服,像是夹克或是轻便的外套就行。温度比较低的时候就可以在外套里穿一件加绒的马甲,但是下雨的时候并不推荐穿雨衣,因为透气性太差,这个时候就可以选择防雨的轻质软壳或外套。

下身:下身的穿法和上身基本是一样的,也是注意不要选择棉质的排汗层,要注意的是膝盖,如果裤子单独有裆部或者膝盖这些敏感部位的防护是最好的。

脚部:关于跑鞋首先需要考虑的就是保暖,所以尽量选择鞋面带有保暖设计的跑鞋,保证双脚在舒适的环境中。还有防滑性能,雨雪天气跑步不小心摔倒了可是很危险的,到了冬天有些道路会积雪或者结冰,也可以考虑越野鞋。袜子建议穿羊毛,涤纶,尼龙等等这种多纤维的材质,排汗又保暖。

