跑步的极限心率你听说过吗?

初跑者尝试长跑 控制心率是关键

本报记者 李笑莹

慢跑、夜跑、马拉松……跑步,这一简单的运动方式,如今正成为青年人最青睐的运动之一。但如果要进行长跑,作为初跑者的你可要注意了。杭州跑马爱好者刘昌告诉记者,每个年龄段的跑者都有各自的极限心率,跑步时最好不要超过这个心率,同时,初跑者最好制定完善的跑步方案,循序渐进,不能急于求成。如果跑步途中感到胸闷、气短,一定要放慢步伐,减低速率或停止运动,切不可勉强。

跑步虽简单 “菜鸟”要控制心率

今年39岁的陈先生是一名程序员,由于平常工作压力十分繁重,经常要加班到深夜,饮食不规律加上常坐电脑桌前,所以早早隆起了“啤酒肚”。“年纪大了,更得注意身体健康了,现在我的血压和血脂也比较高,就想着跑跑步锻炼锻炼身体。”陈先生说,近日,自己打算学习办公室的其他同事来一个慢跑有氧减肥,但同时他也有一些疑问:“我这样的身体状况到底适不适合跑步,一开始我要以什么样的方法尝试跑步呢,需要注意哪些方面呢?”

刘昌表示,普通人在没有运动底子的前提下,贸然开始进行1000米以上的长跑、拳击等剧烈运动项目,一定要注意控制好自己的心率。“往往进行大运动量、强烈运动或选手大量出汗后未及时补充水和功能饮料导致电解质紊乱,尤其如果处于感冒等炎症感染期、过度劳累,这些都可能造成初学者出现严重的健康问题。”

用心率衡量运动量 跑前充分准备可避免“运动应激”

对于普通人来说,跑步哪种程度叫强烈运动,哪种程度叫慢跑?刘昌表示,检测心率,是最容易找到同时也是最重要的衡量运动量是否适当的指标。

“普通人运动时心率最好不要超过140-160次/分钟,这个心率根据各个年龄层和个人身体状况不同而有差异。像陈先生这样,打算通过有氧减肥的人士,有氧运动区域的靶心率,应该在最大心率的60%-80%之间。”刘昌表示,不过所有的运动量都要以训练者自己的感觉为重,靶心率只是参考的指标,还要注意有些药物对心率的影响。

刘昌告诉记者,在长跑中,如果跑者本身体质较弱,平时很少参加锻炼,突然参加大强度的运动,非常容易引起“运动应激综合征”。但是只要运动前做好充分的准备工作,是可以避免的。首先就是运动做好体检,主要是做以心肺功能为主的体检,了解自身的健康情况;其次是了解自身的最大心率和靶心率,初跑者初次参加长跑锻炼的时间以30分钟为宜,最好不要超过1个小时;还有,初跑者想要开始长跑一定要循序渐进,讲究运动原则。

此外,刘昌提醒大家,在运动前准备活动要充分,而在运动结束后,也要进行整理运动。如果在运动过程中出现心慌气结、脸色发白,头昏眼花或者出冷汗等症状,都应该立刻停止运动。

LSD训练+冲刺跑 帮你提升跑步耐力

本报综合报道

跑步对于跑者的身体素质有着基本的要求,其中最主要的就是心肺能力。跑者的心肺能力不足会造成跑步时耐力不足。在诸多跑步训练方法中,LSD(长距离慢跑)训练可以有效地解决跑步耐力不足的问题。它主要指以中等强度保持较长时间的慢跑。通过LSD训练可以给身体带来一系列好处,从而为跑者打造坚实的有氧基础。

LSD训练锻炼心肺功能

LSD训练可以更好地锻炼心肺能力,还能够显著地增强心肌收缩力和心肺耐力。

提升肌肉利用氧气的能力。LSD训练不仅可以有效锻炼心脏,同时也可以提高肌肉利用氧气的能力,还有助于把更多糖转换为身体所需的能量。

让身体适应脂肪作为燃料,从而让脂肪成为长跑强大的能量来源。坚持长期进行LSD训练可以提高脂肪供能效率,让跑者在跑步时的能量供应不再匮乏。

可以减肥、减压、提升心理健康水平、提高骨密度、减少慢性病发生等等。

冲刺跑激发速度

LSD训练的训练强度低,训练者的身体长期以有氧工作为主,缺少对无氧系统的刺激。因此,为了避免这些问题,在LSD训练跑后,再增加几组冲刺跑练习非常合适。

冲刺跑就是以自己的最大速度进行全力冲刺,它可以激发人体的最大速度,还能够提升跑步速度。冲刺跑的强度较高,因此在进行冲刺跑训练时应遵循以下原则。

一般情况下,冲刺跑不需要单独进行,在LSD训练尾声进行即可,一周3-6次均可,这样也节约时间。冲刺跑的训练分为两类,即按时间训练和按距离训练。当冲刺跑能力不足的时候,那么每次训练按照时间进行训练,控制在十几秒到一分钟。当能够完成200米及以上冲刺的时候可以按照上表的配速要求进行冲刺。一般一次冲刺最长时间不超过2分钟。

可重复多组,冲刺与间歇时间之比为1:2或1:3,这就意味着,如果你冲刺跑跑20秒,需要间歇40秒左右才能做下一组,而如果你冲刺1分钟,则需要休息2-3分钟才能再做下一组。间歇时,可以停下来休息,也可以用慢跑或者快走代替。