

跑马赛事延期,拒绝冬歇! 跑马冠军教你如何打造全新冬训计划

本报记者 余敏刚

立冬已过,原本又到一年的跑马季,受疫情影响,今年我省不少马拉松赛事相继推迟或取消,让不少路跑爱好者们选择了在社交平台发布各种形形色色的冬训计划。不过,相信大部分跑马的人,都曾被训练计划折磨过。一个好的计划可以帮助你完成目标,达成PB;可以在面对比赛时胸有成竹,帮你的身体建立良好的训练反馈机制。那么,在做好个人防护的情况下,路跑爱好者们又该如何做好自己的冬训计划?记者采访了杭州力度健身资深教练厉志婷,她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军,有着丰富的跑马经验。

冬跑最适合练耐力,还能减脂

天气变冷,赛事取消,跑马爱好者是不是要停止跑步的步伐?厉志婷表示,绝对不可以。现在不是“冬眠”的时候,因为一场冬歇意味着春天更痛苦的恢复期。在疫情特殊的背景下,路跑爱好者可以选择人流较少或者宅家训练开展自己的冬训计划。

那么,制定计划中第一条冬跑又该怎么练?是练速度还是耐力?厉志婷告诉记者,冬跑最适合练耐力,还能减脂。

冬天雨后空气质量会好一点,这时出去积累跑量是一个很好的选择。在低温环境下,身体出汗量少、散热少,长时间运动时,水和电解质的流失会小于夏天,体内积聚的热量也比夏天少。所以,冬天是进行长距离有氧训练的大好时机。耐力是跑者的基础,可以直观反映出一个人的能源物质储备能力、有氧代谢能力以及身体器官的抗疲劳能力等。

“如果你今年参加了马拉松

比赛,就把你的PB‘打九折’,这就是你日常训练的目标。如果你还没参加过马拉松,耐力跑的难度最好在最大摄氧率的50%-70%,此时脂肪酸的有氧氧化功能是骨骼肌能量的主要来源。”厉志婷说,“如果是高水平运动员,脂肪酸的利用能力则更强,脂肪代谢比例更高,这样可以节省糖储备,不仅提高耐力水平,也能消耗大量脂肪。长距离的冬跑也是最安全、最健康的减脂运动。”

完善系统性冬训计划,高质量训练

一套完整的冬训计划该怎么制订?厉志婷介绍道,训练的第一阶段为基础期,负荷从较低水平上升,训练目标是累积跑量,增强有氧能力。训练安排上也以轻松跑为主,高强度训练安排相对较少。

第二阶段提高期,负荷最大,是成绩提升的关键,要保证基本跑量和训练负荷,也要有

针对性地提升乳酸代谢能力和最大摄氧量,并保证长距离慢跑训练。

第三阶段是调整期,一般为赛前三周,训练负荷陡降,恢复整个训练周期的累积疲劳,为比赛储备体能。这一阶段以轻松跑为主,并加入少量的比赛配速训练和少量短距离速度训练。

厉志婷补充道,确立了时间轴和阶段目标,就要确定不同阶段的主要训练和次要训练内容。之后根据跑者的当前水平和训练状况做适当调整。如果近期训练较少,则基础期减少高质量训练的次数和单次负荷。如果近期训练较多,状态良好,则可适当增加高质量训练,也可以缩短基础期。

新人计划避免进误区,最好有陪跑

“跑步作为一项无门槛运动,初次尝试长跑的人群仍要做足自我评估和全面的赛前准备。”厉志婷认为,新人制订计划一定要循序渐进,从2公里到5公里,从5公里到10公里这种距离上的增加,根据个人身体素质慢慢增加跑量。不追求速度,

可以穿插着慢跑,重在量的积累。特别是冬季跑步,最好不要一个人独自跑步,遇到突发情况不知道该如何处理。

而对于资深路跑爱好者来说,尤其是跑过很多全马的人,此时训练耐力就不是跑量的积累,而要重点提高腿部肌肉的耐力,

提高步频,减少脚停留在地面的时间。在结束一段长跑后,可以训练快速移动脚步,网球、羽毛球、篮球、足球等运动中都会让运动员练习左右滑步。也可以用尽可能快、尽可能小的步子跑上20米左右,休息一会儿,再这样跑20米,重复6-8组即可。

上班时头晕迷糊 三个健身小动作 助你神清气爽

本报综合报道

很多人在上班时长时间脑力活动后会有头晕脑胀的感觉。下面3个健身小动作,可改善脑供血不足。

揉颈部。从颈部上方开始,向下揉,增加颈部血液循环。揉的时候不要太用力,避免损伤皮肤。这个动作进行30至50次。充分放松脖子,最后轻轻地扭一扭脖子。

耸肩。颈部放松之后,需要进行耸肩。上身保持挺直,肩膀向上,到最高点后自然向下放。耸肩动作进行30至50次。耸肩能加速颈动脉血液循环,让颈部血液流向大脑,相当于一个泵血的作用。

空抓手。五指张开,张到最大,然后紧紧地握拳,坚持1秒钟,循环张开、握拳、张开、握拳的动作,进行30至50次。

这3个动作配合进行,一天一次就可以。

