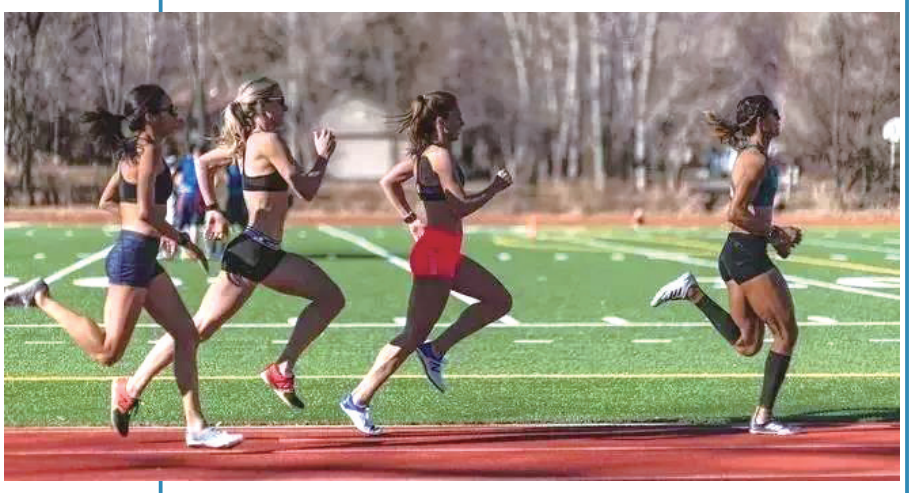
防止训练过度,把握训练周期节奏

专业跑者认为的“垃圾跑量”并非一无是处

本报记者 李笑莹



在跑友圈中,有跑者动不动就是一个月3-400公里的跑量,但是马拉松成绩却一直跑不进4个小时,一些专业跑者称这些人的跑量为“垃圾跑量”。杭州毅果健身教练刘媛介绍,对于想要提升跑步能力的人,时间长强度低的跑法确实不可取,但是对于普通人来说,只要跑步姿势规范,能够达到强身健体的效果即可。

“垃圾跑量”对普通人来说并不“垃圾”

“‘垃圾跑量’是指跑步的时间长且强度低,没有训练效果。”杭州毅果健身教练刘媛介绍,还有一种垃圾跑量,是针对速度上的无效训练,比如跑者按目标速度跑了几公里,就力不从心,后面大段时间都处于降速跑的煎熬状态,基本等同于训练失败。

但对大多数以锻炼身体为目标的普通跑友来说,其实每天能够达到一定的训练量对身体就是有益的。“每次20分钟左右,一周下来积累75分钟的跑步就足够有益健康,跑得越多,健康收益越大。”刘媛向记者解释,也就是说,如果你跑步的目的是强身健体,那每天只需要以固定的速度、完成一定距离或者一定时间的跑步就够了。而且对于很多人来说,这种跑步锻炼在进行身体的部分透支和内分泌的改变之后,会帮助我们释放压力。

“除此之外,普通人在休息日适当的安排一些‘垃圾跑量’还能够防止训练过度,帮助我们把握训练周期节奏,这样更能帮助我们在下一次的训练中‘满血复活’。”刘媛说。

想提升跑步能力,你需要避开“垃圾跑”

“对于普通以强身健体为锻炼目标的人来说,所谓的‘垃圾跑’并不垃圾,但是,如果想要提升自己的跑步能力,或者是要准备一场马拉松,那么就要注意运动强度。”刘媛介绍,如果仍然按照健身跑的方式去准备马拉松,容易导致身体无法承受而过度疲劳,将会引发抽筋、撞墙、脱水等问题。

那么如果想要提升跑步能力,避开“垃圾跑量”,应该怎样制订训练计划?刘媛表示,训练计划里需要包含轻松跑、马拉松配速跑、抗乳酸跑、间歇跑以及冲刺跑等5种类型训练。

刘媛告诉记者,轻松跑的形式能帮助跑者打下良好的有氧基础,提升疲劳恢复能力,奠定基础;马拉松配速跑的强度更高,有助于掌握比赛节奏;抗乳酸跑则是在平时跑步时多去刺激乳酸系统,让身体去适应高强度跑步,这样就能大大提高身体在跑步中耐受乳酸和分解乳酸的能力;间歇跑是较短时间、较大强度、但跑量较少的训练,可以很好的刺激心肺系统,有效提升速度耐力;冲刺跑是强度最大的一种跑法,它可以提升爆发力,提升速度。

“‘垃圾跑量’在很多情况下其实就是放错地方的健康跑,无需退避三舍。不用一味避开它,根据自己的跑步目标去区分、设定训练计划就好。”刘媛说。

跳绳跳得好 跑步没烦恼

本报综合报道

热爱跑步的你,是否有注重练习过跳绳?跳绳和跑步类似,是一项简单的有氧运动,一根跳绳就可以活动全身肌肉,高效燃烧脂肪,提高身体的平衡性和协调性。不过,虽然跳绳燃脂效率高,但很多人不能保证像跑步一样的连续进行,如果用跳绳作为跑步的交叉训练方式,不仅可以锻炼自己的脚步灵活度,对于提高弹跳力也是个很不错的选择。

很多跑友在跑步时往往对自己的脚步动作关注较少,更多关注的是自己能跑多远,心率是否稳定,其实这正是跑步时脚步紊乱的原因。而长时间的不协调运动,可能会让身体受伤。因此提高跑步能力,锻炼脚的灵敏度是重要的一方面。在跑步之余跳跳绳,能让双脚更有意识,经常训练可以使脚可以更加熟练地与地面相互作用,不仅能够提高运动的精准度和整体的发力效率,还能缩短触地时间。

此外,跳绳还能增强脚部力量,坚持跳绳,能够帮助提高脚的敏捷性和身体的平衡能力,让跑步时脚步更轻盈、更敏捷,这些都对跑步技术的提升是大有益处。

弹跳力是全身力量、跑动速度、反应速度、身体协调性、柔韧性、灵活性的综合体现。在跳绳的过程中,双脚始终在不停的跳动,长期进行跳绳练习能有效提高弹跳力。在跑步的过程中,弹跳力的提升将会帮助跑友们跑步更轻松。

需要注意的是,在跳绳的时候,最好穿减震的运动鞋、可以保护脚踝,减轻关节负担。新手宜选择硬绳,熟练后可改为软绳。在绳子长度的选择方面,双脚踏在绳子的中间,两手分别提起绳的手把,如能到达腋下,则是适当长度。此外,跳绳前还要做好热身,需激活肌肉和关节,先增加髋部、腿部、腕部、踝部的活动度,再循序渐进地由慢到快开始练习,同时脚尖和脚跟需用力协调,防止扭伤。

跑步,隔天跑还是天天跑?

本报综合报道

如今越来越多人因为各种各样的原因开始跑步,其中最主要的一个目的应该是为了健康。有些人爱上了跑步就天天跑,风雨无阻;有些人不为成绩和距离,隔天跑一次,认为这样才更加健康。那么到底天天跑好还是隔天跑好呢?其实,两种方法适用于不同的人群。

每天都跑步锻炼的人,需要一定条件,比如那些身体比较健康,且有一定跑步基础的人。不过即便是身体素质再好,每天跑步也要注意控制时间和强度,不能盲目追求跑量和速度。若是为了提升全马半马成绩,打算靠每天跑步来增加跑量,需要循序渐进,比如第二周跑量不要多于上周总跑量的10%等。高强度速度训练课和低强度慢跑课,交替进行,给身体恢复时间。跑量逐渐上来并趋于平稳,每周也尽量给自己腾出一天做交叉训练,或者短距离的轻松跑作为休息,不要刻意去追求跑量和速度。

隔天跑适用于因跑步而身体受到损伤的人,比如膝盖磨损等,应该隔天跑一次,给身体留有恢复的时间;较为肥胖为了减肥的人天天跑膝盖受到太大的压力很容易受伤,所以隔天跑可以给膝盖留有修复缓和的时间。此外,对于多数老年人来说,肌肉力量、身体恢复速度、器官功能等都在下降,天天跑并不利于健康。所以最好隔天跑一次,同时控制跑步时间、距离以及速度,毕竟一切要以健康为主。跑友们应该根据自身情况选择合适的跑步方式,该休息的时候不硬撑,该努力的时候不懈怠,才能跑得更加健康,跑得更快更远。