

练习核心、配速慢些、调整呼吸 “轻松跑”才是支撑你跑下去的“秘密武器”

见习记者 董 艳

体育的魅力,让我们常常追求“更快、更高、更强”。比如跑步这项运动,最直观的表现就是跑量、配速。于是,晒跑量、拼速度成为不少跑者互相攀比的指标。

跑个5公里也好意思发朋友圈?跑得慢只能加油练,否则怎么融入跑友圈?

在这样的“快”逼利诱下,原本单纯爱跑步的念想,也在“量”与“快”的两座大山下,渐渐失去了往日的鲜活。最后,要么不练了,要么痛苦地坚持着。

可是,跑步,真的只能这么苦吗?

事实上,跑步可以是轻松的。说出来可能不信,绝大多数顶尖的马拉松选手,80%的时间都处于一种低强度的训练模式,换句话说,其实他们训练的时候,跑得并不快。



“轻松跑”,才能跑得更远更好

很多时候,我们会把注意力放在运动的跑量和配速上。2001年的一项研究显示,法国和葡萄牙的马拉松精英运动员,78%的训练内容都是低强度的训练;2004年,在对美国奥林匹克马拉松比赛中男性参与者的一项调查中发现,有3/4的人训练时的速度比马拉松比赛时速度慢。

也就是说,在专业运动员的训练“套餐”中,轻松跑是非常重头的训练方式。轻松跑,即轻松状态下的跑步,

它不是节奏跑,不是长距离跑,也不是速度跑,而是一种养成坚持跑步习惯、增强力量和耐力的方式。轻松跑有若干好处,在多数时候放松地奔跑,能让你对伤病形成一定的抵御力。同时,轻松跑对锻炼心肌、增加血管数量都有很好的促进作用。发表在《力量与训练研究》杂志的一项研究发现,和进行更多的高强度训练相比,跑者们以不同的轻松配速训练时,其跑步表现具有更大的提升。

日本大名鼎鼎的马拉松运动员川内优辉所接受的速度练习,大部分比马拉松配速还慢,以至于他的教练经常会叫他“慢一点!慢一点!”川内的教练津田有四大著名的训练准则——训练时会感觉有点痛苦,但是大致来说是快乐的;速度不要加到让自己跑步姿势扭曲的程度;跑步时身体没有部位感觉到疼痛;训练结束后,自己感觉到“明天还想要继续跑步”。以上四个准则,都没有强求速度。



做好三件事,轻松跑起来

怎么判断才是“轻松跑”呢?一般来说,轻松跑的摄氧量通常在最大摄氧量的59%-74%之间,心率则在最大心率的65%-78%之间,简单来说,就是边跑步边说话,而不会喘粗气。

如果你打算跑“轻松跑”,时长建议从30分钟开始。来自上虞的跑步达人张立钢对于“轻松跑”有自己的见解,一开始跑的时候尽量让身体挺直,然后稍稍前倾。“直立前倾的动作对于新手跑友来说并不容易,因为核心力量不到位,自然会保持不住。所以想要跑步跑得好或者跑

得轻松,练核心力量是非常必要的。”张立钢建议,除了跑步之外,最好一周练习2次专项核心进行配合,比如平板支撑、侧桥、仰桥等,这样后期就会跑得越来越轻松。

由于身体前倾后的惯性,如果配速不加以控制,可能会越跑越快,这时,还是要提醒自己“跑得慢一些”、“控制速度节奏,慢才会跑得更长远”。张立钢说,其实专注自己的每一步,找到自己的节奏,其实每一步都不累。

很多人跑步的时候喘气声很大,如果在配速较慢的

轻松跑时也喘得厉害,那么跑步者的呼吸就是需要调整的。慢跑时,不妨试试“吸气三步,呼气两下”的呼吸技巧。“这是一个舒适的节奏,慢慢地加以练习,当你有节奏地开始呼吸时,便可以摆脱喘气,轻松地与跑友交谈。”张立钢说。

上身直立稍稍前倾,控制速度,调整呼吸,这样你的每一次跑步都是愉快的。当然你也不用担心自己会一直这么慢,当你坚持一个月或者几个月后,有氧能力提高,同样的距离,同样的心率区间,你会越跑越快,而且也同样轻松。

如何做好“轻松跑”?

本报综合报道

做更长时间的热身

在开始跑步之前先走几分钟有利于更快地把身体各个部位调动起来,对即将开始的跑步做好准备。随后慢慢地跑动起来,这样既能避免受伤,也能让身体以渐进的方式进入到运动状态。

试试看“说话测试法”

在跑步强度非常大的时候,我们往往会气喘吁吁,很难完整连贯地说完一个句子,最多能挤出几个词语,如果跑步强度适中,或许我们能边跑边说出短句来。如果我们真的处在一个“轻松跑”的状态,那么边跑边聊天就不会是一件很困难的事情。

如果你是一个人在跑步,不如试试看跟唱耳机里的歌曲,或是用“自我对话”的形式聊聊昨天看的比赛、今天遇到的事情。

“跑一会、走一会”

如果你不是很喜欢边跑边聊天,那么不妨试试“跑一会、走一会”的形式。一般来说,这是许多刚开始跑步不久的新跑者会尝试的方法,如果一口气跑半小时是一项挑战,那么采用跑3分钟,走1分钟的方式,则会轻松不少。持续40分钟之后跑步时长也能达到半小时,而且跑完之后不会特别难受。同样的方法我们也可用于轻松跑的过程中,尤其是在身体出现了一些伤病,但还是想要坚持跑步的情况下。

让身体留有余力

轻松跑的目的是让我们轻松地跑步,跑步确实是一项很艰苦的运动,尤其是极其考验耐力的长距离跑,但是我们没必要把每天的跑步都当成修行一样去逼迫自己“苦”练。让身体留有余力,把这些气力留到其他高强度训练中也未尝不可。如果我们将身体逼迫得太紧,那么身体也会马上用伤病作为回应。

