

要想马拉松跑得好 力量训练不可少

见习记者 董 艳

又逢一年“跑马季”。

无论是时尚跟风,还是有备而来,各地的马拉松赛事的确催生了一股“跑步热”。从刚开始的摩拳擦掌、跃跃欲试,到后面的吃力坚持、动力缺失,很多跑者似乎只有迈过“耐力不足”的坎儿,才能真正进入“长程跑”的大门。

“跑步,说简单很简单,迈开腿跑起来就行;但说复杂也很复杂,它是一项综合性的运动,靠的不仅仅是双腿。”资深健身教练杨磊一语道破天机,“如果想要减少跑步对身体的损伤,提高跑马拉松能力,力量训练是日常不可忽略的。”



为什么长跑得练力量?

在杨磊的健身指导过程中,力量训练几乎是固定项目。有些学员会问,跑步是有氧运动,和力量关系不大吧?“其实并非如此。”杨磊介绍,长距离的跑步训练属于有氧耐力训练,一般来说,训练中我们的肌肉力量并不会增加,甚至会出现下

降的情况。而对于跑者来说,力量是非常重要的。

“首先,增加力量可以提升配速、提高跑步效率。其次,力量训练可以有效避免伤痛,并更快地促进身体恢复。所以作为长距离跑步爱好者,我们不能忽视日常的力量训练。”

什么是核心力量?

对人体来说,躯干位置,主要包括脊柱和骨盆等部位,而脊柱和骨盆相连的这些肌肉则被称为核心肌群。核心肌群在运动时承担着稳定身体重心、传导力量等作用,是整体发力的主要环节。

杨磊说:“平时我们发现,不少跑友在跑步过程中,出现躯干晃动和骨盆晃动的现象,用通俗的话来说,就是臀部一扭一扭的,这往往就是因为核心肌肉力量不足,所导致的骨盆不稳定。”

“很多人认为跑步是比较简单

的,但如果跑者运动基础比较薄弱,又不重视力量训练,肌肉群力量难以支撑其正常的训练负荷,那么受伤也就在所难免了。”有20多年教龄的湖州中学体育教师邹国英认为,随着跑量越来越大,运动强度越来越高,伤病也有可能接踵而来,“出现这样的状况,归根到底就是身体素质已无法跟上训练强度,所以如果大家想跑得更快、更有耐力、更健康,就需要强化自己的核心肌肉群,而不是仅仅关注跑步本身。”

力量训练该怎么做?

很多跑步“老司机”都曾因跑步受过伤,如足底筋膜炎、半月板磨损、小腿酸痛等。表面上的原因可能是跑步姿势不正确、跑得太快、跑得太多,或是缺少热身,但根本原因还是核心肌肉力量不够,所导致的柔韧性与平衡性不足。

做好力量训练,杨磊推荐了一些方法,“跑步过程中腿部最容易产生酸胀感,但如果此时手臂力量足够,完全可以通过摆臂继续带动身体跑下去,让运动更持久。”杨磊表示,俯卧撑训练是个不错的选择,如跪姿俯卧撑、窄/宽距俯卧撑、钻石俯卧撑、单腿俯卧撑,跑友可根据自己的情况选择合适的动作训练上肢力量。

关于下肢力量的训练,杨磊首先推荐了深蹲训练,“可选择动态深蹲和静态深蹲训练。例如靠墙静态深蹲,加强大腿肌肉群力量。此外

可进行负重哑铃/杠铃的深蹲训练,但要注意慢蹲快起的节奏,起身时速度稍稍加快,体会腿部发力的感觉,另外在进行大重量训练时要注意保护好自己。”之后,杨磊还向记者介绍了桥式训练,“常见的有仰卧挺髋(臀桥),训练大腿后群和臀部力量。桥式可以演变成各形态的训练,例如单腿仰卧挺髋、瑜伽球挺髋等,另外跑友也可以将提踵训练加入到挺髋中,在单腿挺髋后加上提踵的提膝训练。”

在核心力量训练方面,由于腰腹力量是训练重点,邹国英推荐了平板支撑和仰卧起坐两个动作。“平板支撑是核心训练的基础动作,可以演化成各种形态的动作训练,如平板支撑平移、摸肩平板支撑、高位平板支撑登山跑、后抬腿平板支撑等,各位跑友可以根据自身的运动能力选择合适动作进行训练。”

力量训练全身酸痛? 这些动作助你放松

本报综合报道

除了常规力量训练外,拉伸训练同样重要。做好拉伸,不仅有利于提升力量训练时的动作幅度、流畅性、稳定性,更能帮助缓解肌肉关节酸痛症状,提升健身效果。下面便是几个经典拉伸动作,学习训练,让健身效果事半功倍。

●猫驼式



猫驼式这个动作,能强化肩胛、脊椎的灵活性。在练习时,首先需要大家双手推地发力,向上弯屈脊椎,延展前移肩胛并内收下巴。紧接着延展脊椎向下,后压并聚拢两侧肩胛,抬头目视前方。此外在整个拉伸过程中,一定要始终维持双臂伸直,同时注意避免颈椎过于大幅地延展。

●深蹲展臂



深蹲展臂有助于进一步拉伸下肢肌肉、打开髋部、舒展脊椎。在练习时,需保持双脚稳定贴地,尽可能大幅度地向下蹲,且注意维持上身直立。然后转体展臂向上,确保手臂姿态向外旋转,头部同步跟着移动。注意避免脚跟离地、背部明显弯屈等错误姿态。

●杰弗森体前屈



杰弗森体前屈能有效提升脊椎灵活性、稳定性,并拉伸舒展臀部肌肉、与大腿后侧腘绳肌。这个拉伸动作的关键在于缓慢、富有控制力地屈体向前练习。在练习时,大家需始终保持膝盖延展的直立姿态,然后内收下巴靠近胸部,并一节一节地弯屈脊椎向下,直至到能力范围内的最大幅度。建议新手自重练习,随着灵活性、柔韧性的不断提升,再逐渐把握额外负重。

●躺姿前后展臂



躺姿前后展臂这个动作也有助于提高肩部力量及灵活性。在练习时,需以核心收紧、骨盆后倾、下巴内收的姿态俯卧于平台上,然后交替前后延展双臂,并确保整个动作过程中肘部充分延展伸直。