为什么马拉松达人跑步显得轻松?

小腿力量练得到位是秘诀

见习记者 董 艳

当热爱跑步的群体越来越庞大,对跑步运动各项细节的讨论也越来越深入。

都说力量训练可以让你跑得更持久,所以,现在的跑者会特别重视核心、腿部、臀部的力量训练,但有一个部位,很多跑者往往不知道如何训练,这就是小腿。

观察很多马拉松运动员的腿部,会发现他们的小腿力量都非常强大,这既为他们提供了源源不断的蹬地动力,也为落地时有效缓冲和稳定支撑提供了可靠保证。反之,哪怕是一名普通跑者,如果他的小腿力量不够,就难以突破配速瓶颈,也很容易受到小腿和脚踝伤痛的困扰。

小腿力量训练为什么如此重要?

很多跑者都知道,前脚掌着地是一种效率更高的跑步方法,“这样跑会减小对膝踝关节的压力,可以避免一些损伤的发生。”杭州贝斯特健身中心的资深教练杨磊介绍,如果采用脚后跟直接着地的方式跑步,就无法利用脚踝的运动来进行有效的缓冲,因为缓冲靠的是肌肉控制,而这块肌肉就是小腿肌肉。

“虽然前脚掌着地的好处多,但是前脚掌着地对小腿肌肉有着比较高的要求,经过一定的训练才可以,也就是说,要想更有效率地改变着地方式,需要匹配更强的肌肉才行。”杨磊说,如果只是盲目模仿前脚掌着地技术,反而容易引发足底筋膜炎、小腿胫骨应力综合征和跟腱炎等损伤。

跑步的过程,踝关节非常重要。踝关节上连着小腿,下连着脚。但是,脚踝这个部位,本身并没有多少肌肉,脚踝的屈伸、内外翻动作基本都是通过小腿肌肉来实现的,因此,脚踝的稳定性和灵活性都依赖于小腿肌肉。在小腿肌肉无力或者疲劳的状况下,脚踝要实现稳稳地落地,以及对于凹凸不平的地面做出灵活的反应就变得非常困难,这也是为什么有些跑者容易崴脚或者存在脚踝不稳的关键所在——小腿肌肉太弱。

怎么把小腿力量练强大?

不管你的核心力量有多好,臀部和腿部的力量有多强,最终,这些力量都要通过蹬地才能转变为前进的动力。

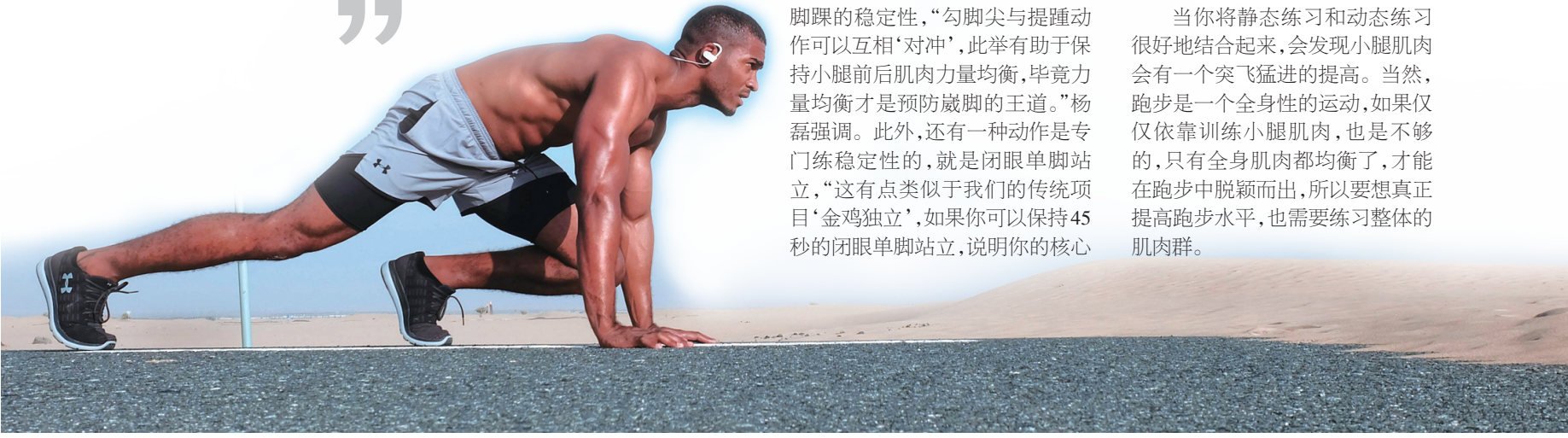
从跑步动作来看,来自于躯体、臀部和腿部的力量,必须经过传导到达小腿,小腿尽全力完成扒地蹬伸动作,将身体向前推动。因此,小腿肌肉是人体整条动力链上极为重要的一环,小腿本身就是跑步的推进器。

那在平时锻炼过程中,应该怎样有意识地去训练小腿的肌肉力量呢?杨磊介绍,小腿训练应当分静态练习和动态练习两种类型。

首先,静态练习方面,可以采用勾脚和提踵两类练习。勾脚练习主要训练小腿前侧肌肉力量,提踵这个动作不仅需要力量,也需要脚踝的稳定性,“勾脚尖与提踵动作可以互相‘对冲’,此举有助于保持小腿前后肌肉力量均衡,毕竟力量均衡才是预防崴脚的王道。”杨磊强调。此外,还有一种动作是专门练稳定性的,就是闭眼单脚站立,“这有点类似于我们的传统项目‘金鸡独立’,如果你可以保持45秒的闭眼单脚站立,说明你的核心力量和平衡性都是很强的。”

其次,动态练习也非常重要。因为对于跑步来说,小腿爆发力的训练是关键。爆发力练习可以充分挖掘小腿和跟腱弹性,从而真正提高小腿能力。所以,类似单脚弹跳、双脚弹跳、左右跨栏等动作既训练了小腿爆发力,也训练了脚踝稳定性和协调性。此外,跳绳也是一种很好的训练小腿爆发力的方法。

当你将静态练习和动态练习很好地结合起来,会发现小腿肌肉会有一个突飞猛进的提高。当然,跑步是一个全身性的运动,如果仅仅依靠训练小腿肌肉,也是不够的,只有全身肌肉都均衡了,才能在跑步中脱颖而出,所以要想真正提高跑步水平,也需要练习整体的肌肉群。



5个动作帮你拉伸小腿肌肉

本报综合报道

对跑者来说,在加强小腿力量训练的同时,运动完之后正确放松小腿肌肉也十分重要,因为小腿是跑步过程中负担重、受力大的部位,也是最容易疲劳和抽筋的部位之一。跑步后,可以尝试以下几个小腿肌肉拉伸动作,帮助我们放松小腿。

◎推墙拉伸

面对墙站立,离墙一条腿的距离,双脚打开比肩膀略窄;

左脚往前踩地,保持双脚平行;

双手推墙,弯曲左膝盖,右脚跟往下踩;

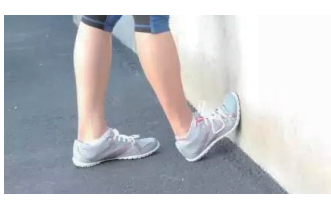
保持20-30秒,换边。

◎踩墙根拉伸

找到一面墙,离墙几厘米;

一只脚踩在墙上,脚跟在地面;

保持10-15秒,然后换边。



◎坐立单腿拉伸

舒适地坐在地面,如果脊柱不直,坐在毛毯上;

弯曲右膝盖,脚掌踩到左大腿内侧;

瑜伽带绕过左脚掌,双手抓住瑜伽带往头顶方向延展;

膝盖保持上提,脚跟压地;

保持20-30秒,换边。

◎下犬式

从斜板式开始,腹部内收上提,臀部向上,来到下犬式;

尝试把脚跟踩到地面,坐骨向上找天花板;

为了加深拉伸,可以弯曲一个膝盖,另外一条腿伸直,保持几秒换边;

持续做30秒以上,如果能够继续坚持,可以把一条腿向上向后抬高。

◎推墙L型拉伸

离墙一条腿的距离,双脚并拢,双手推墙与肩同宽;

重量向后移至脚跟,膝盖不要锁紧,脚趾离地;

臀部尽量向后延展,拉长脊柱,收下巴,拉伸颈椎;

保持大概30秒,然后重心向前脚掌踩地。