马拉松赛季又将开启,这些攻略请关注

本报记者 陈素琴

秋日杭城,丹桂飘香;钱塘江畔,金风玉露、天朗气清;富春江畔,水碧岸青、景色醉人……久违的马拉松赛事也陆续与大家见面,为秋日的浙江增添了许多运动的活力。

这几天,刚参加完桐庐半程马拉松的德清县启铜包装公司职员兼任安全管理员,德清县长跑协会理事的朱明杰,在朋友圈晒出了自己的跑马成绩,并写道:“一年的努力换来成绩的突破,奥力给!继续备战杭马。”

备战马拉松要注意哪些?医生:切勿粗心大意!

近两年受疫情影响,多项运动赛事延期或被迫取消。如今,体育赛事日渐复苏,运动爱好者早已跃跃欲试。这几天,经常可以看到朋友圈中晒出的报名赛事的消息。

浙江省运动医学学会委员、杭州市骨科研究所副主任医师季程提醒,对于长时间没参加这类赛事的人,首先要避免在长期停滞锻炼后突然运动造成的损伤。“马拉松是一项高强度、长距离的极限运动,参加马拉松比赛一定不能粗心大意。”季成说,近年来马拉松比赛中选手猝死现象频发,建议跑马拉松务必量力而行,长跑会给膝关节造成一些不必要的损伤,选择跑马拉松需慎重,赛前热身和赛后放松需到位。

从运动医学角度上来说,患风湿性心脏病、先天性心脏病的人不适合长跑。近期犯过心脏病、有严重冠状动脉病(心绞痛)的人,或是做轻微活动都会感到胸痛、运动中脸色发白发青的人也都不适合。其次,发烧、感冒或有其他身体不适等的人均不适合参加马拉松比赛,因为病毒性感冒会诱发心衰和心肌炎,还有糖尿病人以及体重基数过大的人群也是不适合的。

“运动本是为了健康,切勿把它当成一项任务,觉得非完成不可。”

赛前一个月该怎么做?慢慢调整到最佳状态!

那么,赛前一个月,我们该如何准备马拉松赛?杭州市长跑运动协会的队员江秀明表示,赛前一月的训练以周为单位,适量增加训练量后再逐渐降低训练量,以调整到最好状态。

“赛前一个月,训练内容以安全完赛为前提,不针对每个目标时间具体分解。每周的训练仍然有氧耐力为主,占比大概为80%,训练次数不少于3次,训练时间保证不低于200分钟。”此外,参加半程马拉松的跑者赛前一周的训练量不建议超过12公里,赛前四五天,参赛者可以做1到2次3-5公里的比赛计划配速跑。

长跑是身体素质的较量,同时也考验选手对自己的认知和对比赛的判断,这是一项考验身体和智慧的比赛。户外跑步和在体育场里以及跑步机上跑步不同,参赛选手赛前需要进行适应性训练,合理评估自己的身体状况,赛前半小时一定要做热身运动。

江秀明提醒,跑马当天,跑步时不要拼命地喘气,否则会因过度喘气而引起呼吸碱中毒。比赛过程中如遇身体突发状况,一定要立即停止跑步,寻找医疗点或寻求志愿者帮忙。着装方面,建议穿合脚的软底跑步鞋,衣服短裤背心较为合适。如果遇上下雨天,非专业性选手可以备上一件一次性雨衣,以防淋雨造成身体不适。饮食方面,参赛者赛前可以多吃富含蛋白质的粗纤维,少吃油腻多脂的食物,比赛过程中要适量补充功能性饮料。“此外,还可以备一盒润肤乳,以免衣物与皮肤摩擦带来的损伤。”

马拉松装备清单 助你轻松跑马

本报综合报道

对于各位马拉松跑者来说,除去赛前必要的训练和调整外,比赛当天的装备更是需要注意选择。不少初次参赛的跑者比较喜欢酷炫的装备搭配,却忽视了真正的自我需求。跑步着装并不是为了装装样子,而是为了让自己在比赛中跑得更舒适更安全。跑步的装备种类繁多,如何选择要看个人的需求,根据每个人的身体状态的不同以实用为最佳。

服装

比赛时所选用的服装和平常训练时略有不同,虽然两种情况都应该考虑到排汗效果,但比赛时的持续出汗量会更多,普通棉制上衣基本可以直接排除在外,速干衣自然是比赛的首选,速干衣更强调功能性,有些会以弹性面料为卖点,但不论何种卖点,一定要以透气性为首要考核条件,下身推荐选择专业马拉松短裤,比较专业的马拉松短裤都会配有内层衬裤。另外在赛前一定要试好尺码,切记合身最重要。

跑鞋

如果你日常训练时以慢跑鞋为主,那比赛时则可以选择轻量款跑鞋。如果日常训练时以轻量款跑鞋为主,在比赛时则可以选择更轻的竞速款跑鞋。参赛的跑鞋也尽量选择缓冲保护效果好的,外底抓地力突出的。另外,比赛时不要穿全新的鞋子,要给鞋子和自己有一定的磨合期,之后再上赛场。

袜子

马拉松赛事中所穿的袜子宜选用吸湿能力较佳的。尤其是脚汗较多的跑友,抑或是跑鞋不太透气的跑友,一双吸湿能力强的袜子是明智之选,材料以棉质但富有弹性且内里为毛巾式的编织(吸汗能力强)为最佳。

帽子

戴帽子的主要作用是利用帽檐起到吸汗的作用,防止跑步过程中汗水流到眼睛里。另一方面,戴帽子也起到遮阳的作用,保证视线清晰。如果你是习惯戴眼镜的人,帽子也能起到固定眼镜的作用,防止镜架因汗水而滑动。而帽子的种类建议选择空顶帽,因为一般的帽子可能造成头部过于闷热而带来不适。