还有一周,杭马即将“上线”

跑马冠军教你如何完成冲刺计划

本报记者 余敏刚

立冬已过,又到一年的跑马季,下周杭州马拉松也即将“上线”,不少跑马爱好者也在各大社交平台发布形形色色的冲刺计划。不过,相信大部分跑马的人,都曾被这些计划“折磨”过。一个好的计划可以帮助你完成目标,达成PB;可以在面对比赛时胸有成竹,帮你的身体建立良好的训练反馈机制。那么,在做好个人防护的情况下,路跑爱好者们又该如何做好自己的最后冲刺计划?记者采访了杭州力度健身资深教练厉志婷,她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军,有着丰富的跑马经验。

跑马规划很重要,冲刺计划有讲究

冲刺计划该怎样制订?厉志婷介绍道:跑马是一项非常具有规划性的运动,并不是仅靠最后冲刺训练就能达到较好的成绩。一般跑马需经过基础期、提高期、调整期,最后才是冲刺期。前期,跑友们应增强有氧能力,保证长距离慢跑训练,赛前三周,训练负荷陡降,为比赛储备体能,以轻松跑为主,并加入少量的比赛配速训练和少量短距离速度训练。

而最后一周的冲刺计划主要还是进行调整,特别是睡觉时间和跑量的控制,尽量保证自己5点半起床,晚上10点半睡觉,有夜跑习惯的跑友要改为晨跑。当周的跑量也应该是前几天参与配速跑,根据自己的实际情况量力而行,尽可能不超过10公里,比赛前2天可以慢跑10公里,比赛前一天简单做一些拉伸即可。

新人计划避误区,循序渐进提耐力

“初次尝试马拉松的人群仍要做足自我评估和全面的赛前准备。”厉志婷认为,新人绝对不可因为赛事的到来猛加跑量,制订冲刺计划也要循序渐进,从2公里到5公里,从5公里到10公里这种距离上的增加,根据个人身体素质慢慢增加跑量。不追求速度,可以穿插着慢跑,重在量的积累。特别是参加马拉松赛事,最好不要一个人独自参赛,遇到突发情况不知道该如何处理。

而对于资深路跑爱好者来说,尤其是跑过很多全马的人,最后冲刺阶段训练耐力就不是跑量的积累,而要重点提高腿部肌肉的耐力,提高步频,减少脚停留在地面的时间。在结束一段长跑后,可以训练快速移动脚步,网球、羽毛球、篮球、足球等运动中都会让运动员练习左右滑步。也可以用尽可能快、尽可能小的步子跑上20米左右,休息一会儿,再这样跑20米,重复6-8组即可。

多吃高碳水食物,比赛前后做好能量补给

除了冲刺计划,还要做好调整饮食方面的准备,厉志婷告诉记者,冲刺阶段要做好糖原储备,多吃高碳水化合物的食物。在平时进行长距离训练时,也需提前一天做好饮食准备,这样才不会在训练中感觉身体疲惫。

“比赛前几天要吃低脂、低纤维、高碳水食物,让身体恢复到最佳状态。”厉志婷提醒道,跑马比赛当天要提前至少2小时结束进食,清淡碳水化合物为主,不要吃油腻的食物。如果有条件,开赛前几日便可提前适应,做好充足准备。

此外,厉志婷表示,跑马前还需准备能量胶和盐丸,普通跑友一般8-10公里吃一次,比赛结束后,要及时补水和冰水治疗恢复,以免造成运动损伤。跑马中一旦出现突发情况,跑友应立即停止比赛,及时检查,情况严重的,立即前往附近医院就诊。

终点并不是结束

马拉松后,不越“雷池”

本报综合报道

42.195公里的马拉松,能够完赛对于每个跑者来说都很了不起,结束后的休息恢复成了大家共同关注的话题。不管跑步大神还是小白跑者,一场全马下来,身体的各个关节以及肌肉都会遭受高强度的考验,像小腿很容易导致局部炎症和肌肉纤维的拉伤,最容易受到伤害的是免疫系统,身体处于修复损伤的时候,体质脆弱,抵抗力就会下降,因此,赛后科学地恢复是非常至关重要的。

跑完可别马上做拉伸

马拉松比赛中最常见的就是抽筋情况,即便你没有发生抽筋,肌肉也会达到严重疲劳的程度,甚至有时候走路都感觉双腿在打颤,这个时候肌肉基本进入了半痉挛状态。所以这个时候,千万不要立马拉伸,不然极其容易引发肌肉启动牵张反射导致收缩,最后诱发腿部抽筋。正确的做法应当是在结束后走一走,大概15分钟左右,让肌肉安静一下后,再进行拉伸也不迟。

跑完不可狂补消耗

有的跑者结束后,觉得一场马拉松消耗了自己大量的能量,感觉身体被掏空了一样,于是便胡吃海喝,这样是很危险的,因为赛后的短时间内消化功能依然很弱,这个时候大补容易引发消化不良、腹泻、胃疼等不良现象。所以,赛后应当循序渐进地补充食物,以清淡、易消化为主,“少量多次”是最好方法。

“排酸跑”并不科学

本身马拉松给身体就造成很大不适,尤其是肌肉酸痛的情况下,这个时候有人会告诉你说是乳酸堆积引起的,要想消除体内的乳酸,就要进行“排酸跑”,这种观点是错误的,不可轻试。不管你运动时间多长,体内堆积的乳酸都会在半小时内被完全清除,之所以第二天肌肉还会酸痛,那是因为肌肉有延迟性反映,这种症状一般在2~7天会自行修复,而你要做的就是保证充足的休息。

总之,赛后恢复不要走进误区,科学补糖、补水、补充电解质,合理的安排赛后调整休息,才能更快地修复身体。