

低心率跑出大心脏

本报记者 陈素琴

“我配速7分多,心率不超过150次/分,可还行?”“我跑步时,一抬腿心率上170次/分,小碎步150次/分以下,努力加步频中……”最近,低心率跑成了跑圈的高频词。低心率跑步不仅能有效燃烧脂肪,提升心肺能力,还能减少运动损伤的风险,是提升跑步效率和保持长期健康跑步的关键。那么,低心率怎么跑?跑步时心率过高应该怎么办?

低心率跑 运动效果不打折

“首先需要明确的是,低心率跑步是一种强调耐力和健康,而非仅仅速度的训练方式。它不仅能够帮助跑者提高长距离的跑步效能,促进健康,还能使体能训练成为一种长期、可持续发展的生活方式。”杭州跑圈资深达人“沈乌贼”沈昊泽说。

制定低心率跑步计划需结合个人的最大心率,来确定其在运动时的目标心率区间。身体在较低的压力下运

动,鼓励身体通过有氧代谢途径更高效地使用脂肪作为能量来源。

低心率跑步在运动员的伤害预防和训练可持续性方面也“扮演”着至关重要的角色。通过在较低心率区间内进行训练,跑者可以避免因速度过快或训练过量而引起的常见运动伤害,如膝盖疼痛、肌肉拉伤或足部问题等。保持在低心率区间跑步有助于减轻关节和肌肉的负担,降低过度

使用伤害的风险。

“有时,初跑者一跑就心率高,如何低心率跑成为初跑者的最大障碍,除了高步频(最好在180步/分钟左右)、小步幅外。热身一定要充分至少在5分钟以上。”沈昊泽说,前10分钟一定要慢,稳住心率,否则心率上去就不好降下来。“跑步时可以采用腹式呼吸,3—4步到一呼一吸,如果要锻炼降心率,高步频慢跑可以增加至6步1呼、6步1吸。”

个体差异 了解心率的“警戒线”

“心率120次/分,跑步时什么样的体验?”“跑者必看,你的心率在什么水平?”日前,记者在相关社交平台看到,围绕低心率跑有不少网友给出了相关体验和经历。而低心率跑的优势也充分凸显。跑步达人“彭兮兮”说:“慢慢跑,才能跑得更快。”她表示,低心率跑步把跑步训练重心放在心脏和有氧提升上,成为优化心血管健康、提高耐力以及促进脂肪代谢的理想选择。

跑步时心率过高该怎么

办?对此,记者询问了浙江省社会体育指导员、跑步达人李彬茹。“当天进行了高强度训练,第二天早晨起来可以测一下静息心率。如果有心率手表就很直观能看出数值。如果没有,可以将手放在颈部或者手腕处,算一下20秒之后跳动了多少次,然后乘以3就可以了。”李彬茹说,如果静息心率比平时要高出7次以上,说明训练过度,身体还没有恢复。所以为了对比,应该多测几次静息心率。

“很多人会有疑问,为什么

别人跑步心率是120次/分,而我却到了180次/分?这就取决于身体对氧气的需求。让跑步当下的心率降低,最直接的办法就是降低速度。”她介绍,降低心率是长年累月坚持出来的。提升有氧基础的训练是一个漫长的过程,一般至少12—16周才会看到心率的变化。“心率因人而异,和先天、年龄、运动习惯等都有关系。相同年纪的人也许心率差别明显,不能就说心率低的那个人跑步就更好更快。”

小贴士

怎样计算目标心率?

计算目标心率只需三步:先算出心率储备,再乘以所选的训练强度百分比,最后加上静息心率。

公式简单明了:目标心率=心率储备×训练强度百分比+静息心率。

举例来说,如果一个40岁的跑者,其最大心率为185次/分(通过测试得到),静息心率为55次/分,想要进行轻松跑,对应于心率储备的60%,那么其目标心率可以这样计算:

心率储备=最大心率-静息心率。185次/分-55次/分=130次/分

目标心率=130次/分×60%+55次/分=133次/分

因此,该跑者在进行轻松跑时,应努力将心率维持在约133次/分。

公式仅供参考,每个人的身体反应可能各不相同。如有良好的身体状态或运动基础,可适当增加5—10次;若感觉身体较弱,可减少5—10次。

强心肺 增元气

本报综合报道

爬三层楼就上气不接下气?跑50米就气喘吁吁?稍一运动就感到疲惫?这些表现,大都跟心肺功能有关。

中国中医科学院广安门医院心血管科主任医师张振鹏2024年在CCTV生活圈刊文中表示:“生命就在一呼一吸之间”,“心”“肺”代表了循环功能和呼吸功能,而循环和呼吸是维持我们生命运动最基本的功能。

《美国心脏病学杂志》在2022年刊发的一项研究显示:心肺耐力水平与死亡风险呈显著负相关。心肺功能越好,患病风险越低,从而降低死亡率,延长寿命。

心肺功能差对身体的影响

心肺功能差,代谢能力低。容易出现血压升高、血脂代谢异常、尿酸代谢异常、肥胖超重、血糖升高等问题。长此以往,会增加罹患心血管疾病的风险,比如冠心病、脑梗、脑卒中、心力衰竭。

心肺功能差,更易心衰。一个心肺功能良好的人,往往能承受更大负荷。45岁以上的男性、55岁以上的女性心脏病发病概率较大,男性比女性大约提前10年心脏衰老。

心肺功能差,更易脑萎缩。心肺功能越强的老年人,大脑皮层萎缩率越低。

运动是改善心肺功能的优选

动起来,提高心肺耐力,就是在积攒长寿资本。即使是低强度运动,如做家务,只要每天坚持练习,同样有效。如果每天能减少久坐一小时,体重、血压、腰围都会有所下降。

太极拳、八段锦等传统功法属于中低等强度的运动,非常适合中老年人,尤其是有基础心肺疾病的人进行心肺康复锻炼。对于中老年人和既往有心脏及呼吸系统疾病的患者,切勿因追求效果而盲目快速增加运动量,以免造成运动损伤或进一步恶化心肺功能。

中青年每周坚持完成150分钟以上的中等强度体力活动,可根据自己的身体状况及喜好进行选择运动方式。运动后或运动过程中,可测量心率,计算公式为(220-年龄)×0.8=次极量心率。建议运动后心率不超过该次极量心率。若超过,则表示运动强度已超出身体耐受范围。另一种简单方法是,在运动后尝试说一句完整的话。如果能轻松说出,则运动强度适中;若讲话困难,则可能已达到高强度。

