

让跑步变成快乐的奇幻之旅,专家传授秘籍

本报记者 陈素琴



“

与海岸线赛道呈现滨海城市旅游特色的温岭黄金海岸跑山赛、岱山海岬马拉松;做足“山地旅游”特色文章的德清莫干山竹海马拉松、柯城灵鹫山古道越野赛……这些各县特色的赛事,令刚进入“跑圈”的杭州市民姚女士心动不已,“很想看看凌晨5点的黄金海岸,也想去体验一下竹海马拉松。我能够顺利跑完吗?”

与姚女士一样,对于跑者来说,春季往往标志着一个新的跑步周期的开始,新的目标、新的赛事、新的训练日程都将在春天里铺展开。那么,如何在北纬30度的春天,尽享路跑带来的快乐呢?对此,记者询问了省马拉松及路跑协会会长龙江以及一些专业跑者和教练。

”

跑前别忘热身,定一个可量化的小目标

3月,浙江各大路跑赛事纷纷回归。龙江告诉记者,春季经过大假刚在恢复阶段,尤其是运动基础不扎实的跑者,参加活动还是要量力而行重在参与。多注意季节气候的变化,充分做好准备活动,循序渐进,一旦感觉不适就及时到医院或医疗点咨询。总而言之,要开开心心参加,安安全全回家。

运动自媒体博主、杭州知名跑友沈昊泽也给出了自己的看法。“我们每个人的体质不同,所以运动量也是不一样的。”沈昊泽认为,对于新手来说,更要合理控制好自己运动量,别看别人一下子跑了5公里,自己也跟着他跑5公里,这样很不合适,增加运动量是一个循序渐进的过程。

选择合适装备、场地,跑步姿势也很重要

如果在跑步中出现乏力,呼吸很重,腿酸又该如何处理?在乐刻健身教练高波看来,跑步过程中,其实是与自己的身体进行对话,能够帮助你放松下来。

“跑步学习正确的跑步姿势非常重要,跑步的时候,目视前方,上半身要保持稳定,微微前倾,肩膀放松,胳膊以肩膀为轴前后摆;臀部发力带动双腿向前,全脚掌或前脚掌落地,落地时保持膝盖弯曲,以减少对膝盖的冲击。”高波说,跑步过程中,脚不用离地太多,步子小一点,脚在膝盖正下方落

此外,坚持也很重要,可以给自己先定一个小目标。“这里是指现实的、可实现的、可量化的目标。”在沈昊泽看来,经过一个冬天,运动量已有所简化,慢慢恢复四肢的活动能力,提高心肺功能。直接就跑5公里是不可取的,只要尽自己最大的能力跑就可以,比如2—3公里。身体慢慢适应并找到感觉后,再增加距离,之后可以每周多跑一天,过渡到追求配速。

那么训练周期又该如何分配?沈昊泽表示,体重、体脂正常,能够较顺利地跑完2公里以上跑距,赛前训练时间约为8—12周;超重、肥胖,首次跑步完成量小于2公里的跑者通常身体素质、运动机能较差,训练时间大约需要4—5个月。

地即可,这样步伐会更高效,对脚的冲击也更低。除了正确的姿势,也要注意跑步的路面。地面越硬,对膝盖的冲击也越大,尽量避免水泥路和砖路,平坦的柏油路或者塑胶跑道最佳。

当天冷跑步引发的嗓子不适,高波建议要多喝水,但要少量多次。运动强度高,要通过正确的呼吸方法避免和缓解。除了心理调整、制定计划之外,准备好舒适的跑步装备,防风外套和保暖马甲也可以有效给予身体温暖,有利于坚持长时间奔跑。

勿让“健身”成“伤身” 力量训练有讲究

本报综合报道

近日,杭州一女子在健身过程中杠铃片不慎滑落,导致左侧肱骨远端骨折。这一事件再次为大家敲响了健身安全的警钟,健身过程中都有哪些注意事项?

“训练中不要贪图大重量,宁愿小重量练习,保证动作标准是关键。”有5年从业经验的健身教练倪炜介绍,健身前要先对当天训练部位进行热身活动,可以做一些小重量来激活肌肉,一般5—10分钟即可;训练中每一个动作练完间歇不要太长,沉浸式感受肌肉收缩,逐步增加训练强度;训练后一定要进行身体拉伸,缓解肌肉的紧张感。

卧推、深蹲、硬拉,作为健身房力量训练的黄金动作,这三个动作都是针对身体中大肌群,还可以有效锻炼腹部位置,因此备受健身人士追捧。“卧推在训练的过程中要注意肩胛骨收缩、背部下沉,以免对肩部造成伤害,深蹲、硬拉在训练过程中腰背要有一定刚性,以免对腰部造成伤害。”倪炜说,如果想要冲击大重量可以选择身体状态好的时候来挑战,需要有具备负担这个重量的人来协助,并佩戴相关护具,切记一定不能超过自己平常训练重量太多。

训练中出現肿胀酸痛如何处理?万一出现意外事故该怎么办?在浙江省中医院骨科运动医学方向副主任医师刘迅看来,如果运动中不慎受伤,出现肿胀疼痛,应该立即用冰敷缓解疼痛,并在同时佩戴相关护具,一旦出现剧烈疼痛,必须要立刻前往医院就医。如果冰敷后还有阵痛可以采用一些外用涂擦类或喷雾类药品来缓解,在接下来的一到两天,如果疼痛没有缓解,就应该前往医院向专业人士求助。

刘迅提醒,为了避免肌肉痉挛和预防肌肉损伤,运动前一定要热身,运动后一定要拉伸。