

马拉松新手上路指南 面对“跑马季”该如何“冲刺”

本报记者 谢嘉伟

近期,浙江多场马拉松开启报名,越来越多新人涌入马拉松的赛道。面对人生首马,赛前一个月的训练和准备至关重要,这个阶段既是对之前训练成果的巩固,也是最后的冲刺阶段,影响着比赛中的表现。对此,一些专业医生以及“跑届大神”也给出了他们的建议。

提升代谢小妙招 消耗更多卡路里

本报综合报道

一个人的总代谢值是由基础代谢、活动代谢、食物热效应组成的,而基础代谢值占据身体总代谢的65%-70%左右。基础代谢值越高意味着每天可以消耗更多卡路里,不容易堆积脂肪,减肥效率也会比较高。那么,该如何提升基础代谢?

力量训练是关键

通过力量训练增加肌肉量,可以提高身体的基础代谢率。在训练过程中,要注意多做复合动作,如深蹲、硬拉、卧推等,这些动作可以刺激全身肌肉群,促进新陈代谢。

补充优质蛋白

蛋白质是肌肉生长和修复的基本物质,可以帮助在力量训练后更好地恢复和修复肌肉。同时,蛋白质的消化需要消耗更多的热量,有助于提高基础代谢率。因此,三餐可以多吃一些鸡胸肉、鱼肉、虾、鸡蛋等高蛋白食物。

规律饮食和避免暴饮暴食

减肥期间,保持三餐定时定量,吃饭细嚼慢咽,身体才能更加高效运转,不要过度暴饮暴食,否则身体无法记忆进食规律,反而更容易堆积脂肪。

避免久坐不动

长时间久坐会导致肌肉萎缩和活动代谢率下降。因此,应该每隔一小时左右就起身活动一下,进行简单的伸展运动或步行等低强度运动,可以激活身体肌群,提升代谢。

远离重油盐、高糖分食物

尤其是炸鸡、蛋糕、巧克力、辣条等食物会导致身体负担加重,引起肥胖和代谢性疾病。应该坚持绿色饮食,多吃蔬菜水果和粗粮等富含膳食纤维的食物,以减轻肠道负担和提高新陈代谢。

保证高质量的睡眠

经常熬夜晚睡,睡眠不足的人,身体机能会加速老化,热量消耗也会随之下降。而坚持规律早睡可以促进瘦素分泌,抑制皮质醇分泌,可以减缓身体机能的老化速度,拥有旺盛的基础代谢值。保持规律早睡,每天睡足8小时,可以保持年轻的状态,还能减少脂肪的堆积。

新手上马第一步 先给自己做评估

无论全马还是半马,数十公里的路程对于绝大部分人来说,都不是一件简单的事。而对于想踏入这个圈子的小白来说,在挑战自己之前,不妨先对自己的状况做个基本的评估。

浙江大学医学院附属第二医院全科医学科副主任医师童钰铃表示,参与马拉松需要良好

的身体状态,忽视自身存在的一些基础性疾病而盲目参赛将会成为基础疾病的“放大镜”,甚至引发严重的健康危机。“例如有严重心脑血管疾病的人群,或是患有肌肉骨骼疾病的人,参与如此长时间的剧烈运动将会带来严重刺激。”

“另一方面,如果平时没有积

累足够体能储备的人群,建议不要马上跑全马。”对于首次参与马拉松就想从全马开始的人来说,马拉松就像是一次大考。童钰铃表示,于任何人而言,40多公里

的距离都是一次对心肺耐力的极限挑战,如果平时没有运动习惯、没有足够的体能储备,很有可能会对

身体造成负担而发生危险。

以周为单位循序渐进 逐步提高有氧耐力能力

眼下距离“跑马季”到来仅有一个多月时间,在这段时间内又该进行哪些准备?杭州西湖跑团团团长罗剑城表示,一个月的时间说长不长,说短不短,对于想开启自己首马的人来说不妨尝试以周为单位,对训练量进行适量加減,以得到最好效果。

“对于跑马新手来说,首次参与马拉松的目标永远是安全完赛。”罗剑城表示,马拉松主要是对肌肉耐力以及有氧能力的考验,那么每周的训练也应该以这两方面为主。

想要跑得更快更久,力量训练

是不可或缺的,每周可安排1-2次针对性力量训练,可以有效帮助跑者提高肌肉关节承受负荷的能力,预防伤痛,是备赛的重要训练方法。同时,倒计时4周的周末可进行LSD训练(即Long Slow Distance/长距离慢跑),但要注意次数不要超过3次。马拉松训练不是考试前的临阵磨枪。训练距离也应该随着比赛的临近而逐渐减少,减少高强度锻炼的次数和距离。一般赛前一个月,减少运动量为平时的50%-70%,并每周递减,赛前一周不建议进行长距离训练,可以进行3-5公里左右60%-70%

强度的有氧跑、少量的间歇跑。

此外,罗剑城认为最好是从20公里左右的半马开始。“马拉松期间各种情况都有可能发生,跑者需要根据现实情况,合理评估自己的身体状况。”

罗剑城提醒,无论是训练还是比赛,跑步时都不要拼命地喘气,否则会因过度喘气而引起呼吸碱中毒。此外在训练过程中如遇身体突发状况,例如某些部位突然刺痛难忍,一定要立即停止,有必要的話甚至可以考虑去医院做检查,评估自己是否适合继续跑步。

第一次跑半马,怎么分配体力?

很多新手有可能会遇到这个问题,马拉松比赛的激情和兴奋,让人不自觉地加快向前冲。尤其是受到马拉松高手的影响,会想要跟着他们跑一段时间,被带飞,但这往往会造成跑崩或者后程发力不足。所以保持好心态,慢慢适应比赛的节奏和状态,按照既定的配速去跑,宁慢勿快。

前5公里:刚起跑时人容易

亢奋,会往前拥挤,这时候很容易绊倒、摔倒。所以,刚起跑时一定要主动用两只手臂向外挡一下,一来这样可以控制自己的身体平衡,二来也可以给脚留出足够安全的落地空间。起跑后按照赛前预定的配速进行比赛,一般情况下,前5km的配速,比预定配速每公里慢5~10秒左右为佳。

5~20公里:这个阶段,身体已完全活动开,是当天比赛自

身感觉最好的阶段,要控制节奏和配速,整个跑步要放松、轻盈。可以跟在与你配速相同的人身后(对方的侧后方)一起跑。切记不要和熟人说话、聊天,要静下心来,沉住气、尽可能采用匀速跑。

冲刺阶段:最后时刻可以逐渐开始降速,慢慢的,让脚步慢下来,心绪平复下来。切勿跑过终点就坐在地上。

延伸阅读