

跑山不仅是对体能的挑战,更是一场与自然的深度对话。那么对于跑山新手来说,在旷野中自由驰骋的同时,需要做好哪些准备工作,又有哪些注意事项?

适当“轻”运动 缓解腰部不适

本报综合报道

腰痛是很多人的职场“通病”,长期久坐、不良姿势易引发腰部不适,严重时会导致腰椎间盘突出、腰肌劳损等疾病,其实可以通过一些简单的动作练习缓解肌肉紧张、增加肌肉力量,减轻腰部不适。

坐姿转体



端坐在办公椅上,双手扶膝,两脚平放在地面上,略微分开。保持臀部不动,右手扶住左腿外侧,左手扶椅背,向左侧转动躯干,到达旋转的末端位置后,深呼吸,再向右侧转动躯干,两侧共完成8次。

仰卧转髋



两臂在体侧水平张开,掌心向下,扶住地面,两腿并拢,屈膝90°,两脚平放在地面上,保持躯干紧贴地面,双腿向一侧摆动,感受腰部的拉伸感,在摆动末端位置深呼吸,然后换另一侧进行练习,两侧共完成8次。

俯卧躯干伸展



俯卧,双手与肩同宽,放在肩膀下面,保持腿部紧贴地面,双手将上半身撑起,挺胸,拉伸腹部,伸展脊柱。保持10秒,然后放松。

跑山赛有爬升和下降 越野跑更多自然地形

跑山赛和越野赛有什么区别?对此,西湖群山资深户外爱好者魏旗介绍,尽管两者都属于在自然环境中进行的户外运动比赛项目,有很多共同点,但在一些如地形难度、赛事特点以及技能要求的细节上,依然存在一定区别。

他表示,跑山赛属于在山

中进行的越野跑类型,比赛路线通常沿着山脉或者山路进行,有显著的爬升和下降。比赛的地形可能包括陡峭的山坡、崎岖的山路等,需要参赛选手具备良好的攀爬能力和耐力。相比之下,越野赛则更多在野外进行,比赛路线涵盖了更广泛的自然地形,包括山地、

森林、草原、沙地等,可能包含长距离跑步、障碍物挑战、山地攀爬等多元化元素,要求选手具备全面的体能和技能。

“通俗地说,跑山赛通常强调的是对山地环境的适应和导航技巧。越野赛则考验选手在不同地形上的适应能力和奔跑技巧。”魏旗说。

上坡控心率 下坡要技巧

越来越多都市跑者选择逃离城市喧嚣,投身于山野的怀抱。那么,计划加入的小伙伴需要掌握哪些关键技能点?

上下坡是跑山中最具挑战的部分。在魏旗看来,跑山“上坡靠心肺、下坡靠核心技术能力”,因此过程中上下坡策略各有不同。“若在起始阶段上坡跑得速度过快,很可能会提前感到筋疲力尽。这是

因为一开始就消耗了过多的氧气和能量,从而在后半段无法维持原有的速度。”针对这一情况,他建议在上坡时尽可能保持稳定速度,可借助心率表监测状态,若感到吃力可适当降低速度,甚至短暂行走以恢复体力。在面临即将翻越的上坡时,建议提前稍减速度,调整呼吸。

下坡对于很多人来说是

享受的时刻,流利畅快地下山不仅能带来美妙的体验,还能在比赛中节省大量时间。不过,考虑下坡时地面冲击力会显著增加,跑山者应当时刻注意调整自己的步态和重心位置。“这时候要收紧核心,利用核心力量保持身体重心在身前一点,小步高频,控制速度,脚步轻且快,避免对路面产生过大推力。”

山野热爱首选10°坡度 环浙步道有许多优质路线

如今,跑进山野的除了运动爱好者,也有不少“凑热闹”的上班族,追求“出片”的博主等。一场“体验感拉满”的跑山活动固然吸引力十足,但魏旗表示这是一种极具挑战性的运动方式,务必量力而行。

“跑山对于个人综合运动能力的提升效果显著,但建议

初体验者最好有一定的路跑基础。对于初跑者而言,身边最近的山坡,就是进行跑山训练的理想选择。一般来说,10°的坡度是一个不错的起点。”魏旗说。此外,发生迷路报警求救的情况不在少数,因此安全很重要,魏旗推荐了我省的环浙步道路段。他表

示,环浙步道是环绕浙江全境的省域步道,依托并串联山路古道、景区游步道、骑行绿道等资源。并且沿途设置指引柱,不仅标明了位置信息,而且通过扫描二维码,就可以查到路线图、天气、海拔等数据,为体验者提供了坚实的安全保障。

延伸阅读

跑山装备需要根据跑山的类型、距离、环境等因素进行选择,以下是一些常见的跑山装备推荐:

基础装备

跑鞋:推荐使用 Vibram 大底,如 Hoka 的厚底适合长距离,Salomon 的敏捷灵活,凯乐石的 Fuga 系列性价比高。

背包:短距离(<20km)

推荐 5L 背包,长距离(50km+) 推荐 15L 以上的背包。

服装系统:推荐使用速干衣和冲锋衣,避免纯棉衣物。

进阶装备

登山杖:碳纤维材质,如 Naturehike 登山杖,重量轻便,适合长时间使用。

头灯:高流明(400 流

明+)和长续航(10 小时以上),如 Black Diamond Spot。

急救包:包含弹性绷带、碘伏棉签、止痛药等,如 Osprey Duro 6L 的 3D 透气背板。

场景适配

不同地形的装备:根据地形选择合适的装备,如在多雨地区使用防水冲锋衣,在寒冷地区使用保暖夹克。

解锁度假新方式 跑山跑水正当时

本报记者
洪漩