

向上跑的马拉松如何开始?

本报记者 高玲玲

“

近日,部分社交平台上,爬楼前后对比明显的减脂效果引起人们的关注。爬楼作为一项低门槛、高效能的运动,正被越来越多中青年视为日常健身的优选。喜欢爬楼的都市人群,盯上了原本隐匿在城市各个大厦里的垂直马拉松比赛。

爬楼有哪些好处,爬楼进阶版垂直马拉松哪些人可以尝试,需要进行哪些体能储备呢?

”

每日15分钟中低强度爬楼

爬楼时会高强度调动心肺系统,长期坚持可增强肺活量、改善气体交换效率,并提升心脏泵血能力。欧洲心脏病学会研究证实,1分钟内爬完60级楼梯(约4层楼)的人,心脏功能通常较强,若耗时超1.5分钟,则需警惕心脏健康风险。

“爬楼对改善腰腹力量、强化腿部肌群,以及燃脂代谢的效果也比较突出。”曾获得长三角环球双塔垂直马拉松团队一等奖成员张立钢说,爬楼梯需反复驱动股四头肌、臀大肌、小腿三头肌等,显著提升腿

部肌肉力量与耐力。为维持身体平衡和推进效率,核心肌群(腹肌、背肌)也被持续激活,进而改善腰腹稳定性与体态。“垂直攀登属抗重力运动,能量消耗约为平地跑的2~3倍。每日坚持15分钟中低强度爬楼,可实现体脂率下降及肌肉线条塑形。这也是社交平台上‘爬楼前后对比’效果显著的科学基础。”

此外,张立钢提及,爬楼除了能强身外,还可减压,“爬楼时的自我突破能‘磨炼意志’。相对的封闭环境与重复节奏,具有类似‘动态冥想’的减压作用。”

跑楼与爬楼并不一样

垂直马拉松(又称“跑楼”)作为爬楼进阶形式,将这种日常行为转化为竞技挑战,对体能和心理都是深度锤炼。“爬楼门槛不高,只要身体健康的人都可尝试,但跑楼还是建议有一定运动基础的人尝试。”张立钢说,平时有5公里跑步习惯的人可以尝试参加。

“跑楼前要有一个长时间的体能储备过程,周期一般可以设定为10周。”张立钢建议,首先要进行有氧储备,比如每周3次慢跑/骑行,每次40分钟以上,心率维持在最大心率60%~70%,逐步提升心肺能力。有了基础后进行阶

梯专项训练,从5~10层起步,采用“匀速攀爬+慢走下楼”循环,逐步增加单次攀登楼层数。

“跑楼跟跑马拉松不一样,要强化关键部位的力量训练。”比如通过深蹲、弓步蹲、台阶跳强化下肢力量,提升股四头肌爆发力;通过平板支撑、俄罗斯转体,强化躯干抗旋转能力,稳定核心;通过轻量哑铃推举或俯卧撑,增强摆臂驱动力;通过间歇训练提升耐酸能力等。“可模拟赛事强度,例如‘90秒全力爬楼+2分钟休息’重复6组,提升机体清除乳酸、维持高强度运动的能力。”

还要直面“幽闭恐惧”

“为了防止运动损伤,跑楼时要注意动作规范。”张立钢提醒,跑楼时身体微前倾,重心向上,避免扶梯借力,以保持核心参与;步态要保持前脚掌着地,缩短触地时间,步频建议>140步/分钟;摆臂时,手臂应呈90°弯曲,应前后摆动而非横向交叉,提供驱动力;呼吸采用“腹式呼吸+圆唇吐气”方式,深吸气鼓腹,噘嘴缓吐,减少呼吸道塌陷,提升气体交换效率。“训练中可配合节拍器,如‘两步一吸、四步一呼’。”

张立钢强调,在开始训练前,跑者应对自己的健康状况做一个简单的测试,如进行“1分钟登阶测

试”(1分钟<50阶需警惕肺功能)或6分钟步行测试(<400米属心肺功能不足),必要时咨询医生。此外,跑楼过程中要注重膝关节保护,避免下楼跑动,建议电梯返回;训练后及时拉伸股四头肌与髂胫束。“值得注意的是,高楼环境易引发幽闭恐惧,可通过训练中加入黑暗楼梯间适应练习缓解。”

目前,浙江拥有杭州博地中心(66层/1500级台阶)、宁波城市之光等高楼赛道。本地赛事如“国缘V3城市精英赛”等。“建议新手从‘接力组’(如舟山垂直马拉松)或30层以下赛事起步,积累经验后再挑战50层及以上赛事。”

分阶段训练计划

以下计划以完赛50层垂马为目标,提供给已具备5公里跑基础者参考:

基础期(第1—3周)

目标:提升心肺耐力

训练内容:阶梯慢跑3次/周(40分钟);训练2次/周(15层×4组,组休2分钟)

强度/频率:心率区间为60%—70%最大心率

强化期(第4—6周)

目标:增强肌肉力量

训练内容:下肢力量训练2次/周;间歇爬楼:25层×3组(85%全力,组休3分钟)

强度/频率:RPE自感劳累度:7—8级

巅峰期(第7—8周)

目标:模拟赛事强度

训练内容:长距爬楼1次/周(连续40层);速度训练:10层×5组(90%全力,组休90秒)强度/频率:血氧监测>92%

调整期(第9—10周)

目标:恢复与准备

训练内容:减量训练:阶梯训练降至20层×2组;技术练习(呼吸+步频);赛前3天完全休息

强度/频率:保持拉伸与睡眠
注:RPE(Rating of Perceived Exertion)自感劳累度分级:0为无疲劳,10为力竭状态。

面面观

商卫丽 绍兴马拉松达人

路跑需要掌握合理的跑步姿势、步频、步幅,以及根据不同赛段和自身状态调整配速的策略,还要学会在比赛中合理补给。但垂直马拉松的技术难点在于掌握爬楼节奏,避免一开始过度冲刺导致体能透支,同时需要利用手臂力量辅助攀爬,以及保持身体平衡和核心稳定。

高波 杭州乐刻体能训练教练

垂直马拉松的特殊运动轨迹(垂直向上)会对躯干施加非常规负荷。训练需包含三方面:一是动态抗旋转训练,如药球伐木练习,增强腹斜肌控制力;二是深层肌群激活,通过训练强化多裂肌与腹横肌协同;三是离心收缩训练,利用弹力带侧弓步提升腕关节稳定性。建议每周进行2—3次核心专项训练,配合筋膜放松技术,可使运动损伤发生率降低42%。



教练名片

张立钢

长三角环球双塔垂直马拉松团队一等奖成员;2024年浙江马拉松纪录挑战赛冠军,被誉为“浙马新一哥”。