

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

全民健身新时尚 马拉松跑起来

要匀速前行,切忌前快后慢

□ 记者 江锐

今天,2015合肥国际马拉松赛暨全国马拉松冠军赛将在合肥滨湖新区及环湖大道举行。这一段时间,跑马拉松赛不仅成了合肥市民热议话题,更是引领了一股全民健身新时尚。那么,跑马拉松要做好哪些准备?跑的过程中要注意哪些事项?如何科学跑好马拉松?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省田径运动协会有关人员。

比赛注意事项

赛前:

1. 早餐建议:白米粥一碗、面食二两、鸡蛋一至二个(最好不吃油炸、过甜食品和肉食食品)。2. 不要过早脱衣服:一是保持体温,二是防止受伤。3. 赛前30分钟进行适应慢跑:一是提高自己的体温,二是提高心脏等的适合力。4. 肥胖及腿部较粗的人最好在裆部涂抹凡士林膏,防止皮肤磨伤,还有就是乳头要用创可贴贴住。

赛中:

1. 约跑到10~20分钟时,会遇到第一次“难受”阶段,叫做“第一极限状态”,这是人体的正常现象。处置方法非常简单,放慢跑速,调节呼吸或行走2~3分钟即可,当“难受”劲过去再跑就没有问题了。2. 通常没有马拉松训练经验的人跑到30~35公里左右会遇到人体中的“运动性生理极限”状态,包括肌肉痛、关节痛,极强的疲劳感,包括有放弃的心理产生等。这时候应放慢速度甚至采用走跑结合的方式,主动加深呼吸,一般两三公里后会挺过极点,迎来“第二次呼吸”。如果难受的症状持续时间较长,最好放弃比赛,“咬牙”可能是危险的。3. 每一个跑马拉松的人最好自己跑自己的,决不要攀比,否则会破坏你原有节奏。

赛后:

1. 比赛结束后要擦干身上的汗水,披上衣物,注意保暖。2. 不要立即停下,继续慢活动几分钟,有助于体能恢复。3. 不要大量饮水,待心跳呼吸恢复正常,可以少量饮水。如出现眼前发黑、恶心、虚脱等症状,要立即找急救站医生检查治疗。4. 赛后5小时内不要洗热水澡,不要暴饮暴食、饮酒,可冲温水浴。5. 赛后24小时可进行10~20分钟慢跑。12小时后可进入正常生活程序。

比赛期间攻略

1. 比赛鸣枪时,人多拥挤,注意保持冷静,避免碰撞。

2. 无论是全程还是半程,记住马拉松跑第一原则:匀速! 匀速! 匀速是马拉松之魂。一般而言,跑全程马拉松的速度,是10公里最快用时加上6~8分钟,跑半程则加3分钟。切忌前快后慢,除非你有虐待狂倾向,乐意看到自己在最后5公里被别人成群结队地超越。

3. 从10公里处开始,每到一个饮水站都应喝水,每次补水不超过100克。一次少量,太早补水或喝过多易引起腹痛或尿急。一般来说,喝下去的水至少在半小时之后才能被身体充分吸收利用,所以,你必须在自己感到口干前就补水,抹平这个时间差。跑全程者,从20公里之后每到一处饮水站应喝一点果汁,以补充身体的糖分。

4. 可以选择性地跟在一个与你速度相当的跑步者后面跑,他可以给你挡风,减轻你所遇到的空气阻力,节省约7%的能量。如果能够将步幅调整得和他一致,更有利于放松身心,免于紧张。

5. 35公里左右号称马拉松“鬼门关”,在鬼门关中,心肺功能和肌肉功能均处在最低点,整个人陷于崩溃边缘,所以一定要有心理准备,咬牙坚持,跑起来就是胜利。

意外情况处理

1. 鞋带松落。跑步时鞋带松了后千万不能立即蹲下重系,你一蹲下,跑在后面的人马上就撞在你身上翻出去。如果是起跑时鞋带松了,更不能蹲下。只能慢跑到路边重系,最好是抬鞋踩在栏杆上系鞋带,而不是蹲下,以免系好后猛然起身,造成大脑供血不足,头晕难受。将鞋带的蝴蝶结压在里面就可以防止鞋带松散了。

2. 腹痛。就是跑岔气了。岔气时应放慢速度,哪边岔气就举起哪边的手臂跑,如果痛得厉害就走上5分钟,同时做深呼吸。

3. 头晕目眩。出现这种情况,立即停止跑步,慢慢走上一段降低速度再跑。如果没有效果,就向工作人员示意退出比赛,现场救护车很快就会来为你提供服务。

4. 膝关节或踝关节疼痛。出现膝关节或踝关节疼痛时,立即放慢速度,跑2分钟后,痛感仍然持续,就以最慢的速度再跑2分钟,如果痛感依旧或加强就立即改跑为走,走5分钟后开始慢速跑,如果还痛,那你要么退出比赛,要么走完全程,千万别逞强。

男人秋季运动 4大注意事项

秋季锻炼可以增强体质,提高机体抗寒能力,增强心血管系统的功能和机体的免疫功能。然而,秋季气候的特点是一日多变,此时如果采取的锻炼方法不当,反而更易生病。因此男人在秋季锻炼身体应该注意以下事项:

1.防着凉感冒

秋日早晚气温低,不可穿单衣去户外活动,应根据户外气温变化来增减衣服。等准备活动做完或锻炼一会儿身体发热后,再脱下外衣。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

2.运动量不宜过大

秋天人的神经系统兴奋性增高,生理机能趋于活跃。在这个季节人容易超量锻炼,结果引起疲劳,影响工作和健康。所以,要控制运动量,掌握好运动时间和运动强度,不要超过机体的负荷。锻炼时觉得自己的身体有些发热,微微出汗,锻炼后感到轻松舒适为宜。

3.选择好运动场所

秋季是过敏性疾病的高发季节,因此在锻炼时要选择好场所,不要在花粉飞扬的地方锻炼;不宜在路边锻炼,因为秋季气候干燥,灰土易飞扬起来,在马路边跑步,



会吸入更多的灰尘和汽车排出的有害气体。避开雾天,大雾中含有许多有害物质,锻炼时呼吸加快,体会吸入这些有害物质,极易诱发支气管炎、咽喉炎、眼结膜炎、鼻炎、哮喘等疾病。

4.调整饮食

秋天天气转凉,人们对热量的需求会大大增加,要注意多吃一些高蛋白食品,如鱼、蛋、豆类制品、牛奶等。秋季气候干燥,应该多吃新鲜蔬菜、水果和含维生素较多的食物,以滋阴润肺、补液生津、防秋燥。

摘自《人民网》

“筋长一寸寿长十年” 教你两招“拉筋”锻炼方法



俗语有种说法叫“筋长一寸,寿延十年”,意思是筋骨好了,能增强身体免疫力,从而达到延年益寿的效果。说法虽然夸张,但筋对健康的重要性不言而喻。你的筋骨如何?怎样正确拉筋?南京市中西医结合医院治未病科运动保健专家李靖为你详细解答。

中医把人的皮、肉、筋、骨、脉称为“五体”。现代医学所说的软组织就类似于筋的范畴。无论是中国传统的健身气功易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳,还是现代的体操、健身操,甚至如今流行的瑜伽,都有很多拉筋健身的步骤。

不妨先做个自我检查:你弯腰时腰酸吗?蹲下时顺利吗?行走时,脚跟部位的筋有放射性的牵引痛感没有?跟别人一起行走时有没有感觉自己的步伐总是迈不大呢?

如果你有上述问题,你可能出现“筋缩症”了,说通俗一点就是你的筋缺乏弹性,尤其是那些喜欢以车代步、整天喜欢坐着不运动的朋友更要注意。

如果排除其他疾病导致的上述问题,就要试试“拉筋”锻炼。这样有利于保持

筋的活力,维护筋脉健康,从而提高身体素质,延年益寿。“拉筋”锻炼对场地的要求不是很高,下面为大家推荐两个比较简单的“拉筋”锻炼方法:

第一个方法是《易筋经》第三势的“掌托天门”:两脚开立,足尖着地,足跟提起;双手上举高过头顶,掌心向上,两中指相距3厘米;沉肩曲肘,仰头,目观掌背。舌抵上腭,鼻息调匀。

吸气时,两手用暗劲尽力上托,两腿同时用力下蹬;呼气时,全身放松,两掌向前下翻。收势时,两掌变拳,拳背向前,上肢用力将两拳缓缓收至腰部,拳心向上,脚跟着地。反复8~20次。

第二个方法是:利用自家的门框,双手上举,扶住两边门框,尽量伸展双臂;一脚在前,站弓步,另一脚在后,腿尽量伸直;身体正好与门框平行,头直立,双目向前平视;以此姿势站立3分钟,再换一条腿站弓步,也是3分钟。

需要注意的是,有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱者、大病初愈者等,一定要遵医嘱,不可擅做此类锻炼,以免适得其反。
摘自《生命时报》