

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

踏准时间 科学运动

春暖花开“跑”起来

□ 记者 江锐

天气渐渐暖和起来了,越来越多人会选择在户外运动。跑步作为最简单方便的一项运动,受到了大家的追捧,各地的马拉松比赛也在如火如荼举办着。

那么,在春天跑步锻炼,需要注意些什么?什么时候跑步最合适呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



春天跑步健身最合适

春季,春意盎然和生机勃勃,对于跑步来说更是如此。那么,看看陈炜介绍的春季跑步具体都有哪些好处吧:

1. 适宜的温度。春天,出门就能闻到春天的味道。穿上轻薄的运动装,身体的温度和外部温度的碰撞只会产生丝丝凉意。对于这样的温度,首先跑步的过程不会出什么汗,身体一路干爽。其次,也不会感觉到冷,身体更不会因为温度感觉僵硬,从而可避免受伤;最后,跑上十多公里基本不需要补水,跑前跑后喝一些就够了,省去必须带上水的麻烦。

2. 更美的环境。很多时候跑步的感觉好坏和环境有很大关系,到了春天,感觉一切都变了。绿色总会有一种生机勃勃的感受,奔跑起来会感受到无限的力量和激情,更能听到鸟儿在树枝上叽叽喳喳欢快的鸣唱。各种花儿盛开,这样的景象和环境你又怎么会不被感染呢。越跑越有感觉不是吗。

3. 温和的阳光。当早上起来看到一轮红日缓缓升起的时候,我们所看到的景象一定比平日更美,因为暖暖的阳光会带给我们更好的心情。尤其是在春天的阳光里,跑步就像是享受阳光浴一样。

春天何时跑步效果佳

跑步是最简单易行的运动之一。那么,跑步的最佳时间是什么时候?陈炜认为,人一天中最佳的锻炼时间有两段:一段是上午9~10点,一段是下午3~5点。

1. 上午跑步说。中医讲究顺势而为。即人要顺着生理节奏生活,这样对健康有益处。就像传统概念里,早睡早起身体好一样。人们工作了一天,晚上

应静下来,准备休息,进入睡眠状态。而此时,再把身体的各个器官调动起来,进入跑步的兴奋状态,长此以往,对身体来说,或许并非有百利而无一害。所以,有时间的老人最好还是白天锻炼。

2. 下午跑步说。医学统计表明,清晨是心脏病发作的高峰时间,也是猝死最多的时刻,发病率占61.3%,清晨慢跑会对心脏造成不少的压力,因为清早心脏通常未能适应完全的运动。

清晨空气中释放出的一氧化碳、二氧化碳等污染物的含量较高。另一方面,现在汽车越来越多,这些汽车排放的尾气中含有氮氧化物、碳氢化物、铅等有害污染物,这些物质在清晨时也会聚集于地面,人们若早起锻炼,就会吸入很多的烟尘和有毒气体。长期在这种环境下锻炼,可能会出现乏力、头晕、咽喉炎等疾患,危害身体健康。

春天最好的跑步时间有两个:下午4~5点,晚上9~10点。

但是,跑步时间还是要根据个人的生活习惯而定,老人可选择早上,但注意锻炼要轻、缓;年轻人可选择下午或者晚上,则要注意不要过劳,坚持下去就好。

春天科学跑步也重要

陈炜指出,跑步也不能过量,每次最好在3公里以内,运动时间在30分钟内,且一周不要超过5次,最好在跑步前做5~10分钟的热身运动。

另外,跑姿不对能伤身。跑步时,腿部动作应该放松。一条腿后蹬时,另一条腿屈膝前摆,小腿自然放松,依靠大腿的前摆动作,带动髋部向前上方摆出。以脚跟先着地,然后迅速过渡到全脚掌着地。不能全脚掌着地的方式跑步,长此以往易引发胫骨骨膜炎。

跑步学会三大呼吸技巧

□ 殷江霞

在跑步初期,因为跑步的速度较慢,身体对于氧气的需求还不是很高,鼻子呼吸当然足以应付。但是跑步过程中,速度会加快,距离会增加,再想只靠鼻子呼吸供氧就有点力不从心了,这时候就需要呼吸技巧啦。下面的三大跑步呼吸技巧会让你重新认识跑步过程中的呼吸的。

加速时调整呼吸

我们知道想通过跑步减肥、健身的人在跑步过程中一定会进行加速变速跑来增强效果。如果你能够在加速的时候做到深呼吸,若是平时两步为单位一呼一吸就换成三步为单位一呼一吸。这样就能在呼吸的配合下慢慢加快脚下的速度。当然,加速对于刚练跑步或是身体素质较弱的人来说,不可以逞强为之。跑步的目的不是让你为跑而跑,一定是在身体承受内进行。

疲累时加强深呼吸

跑过步的人都知道,可能跑了10分钟左右你觉得自己呼吸困难,四肢发软,觉得已经到了自己的身体极限了。其实,如果你放弃,在此就停下了脚步,那你这次跑步对于身体锻炼是没有有什么好的效果的。只要你能通过加强深呼吸

来慢慢缓解这种疲劳,身体过了这个适应点就能再次缓解之前的不适。也就是在出现之前的症状的时候,你要做的不是停下来,而是放慢脚步深呼吸,等到身体缓过来了再重新出发。如果是跑步半小时之后再次出现不适,建议停下来。因为你今天的运动量已经足够,没必要让身体过度劳累。

口鼻同时呼吸

这点其实就是我们经常想到的,也是很多人在跑步时会做到的。但是,要怎么样正确进行口鼻呼吸就是问题了。特别是冬天的时候,用口呼吸更是有讲究。冬天气温低,空气温度也低,如果直接吸入冷空气对身体是百害而无一利的,若是能够在呼吸时耍点心机,将舌尖抵住上颚,让空气从两侧进入。这样就给了冷空气加热升温的过程。

这四种跑步姿势是错的

□ 殷江霞

英国田径选手 Tim Bailey 曾说过:“跑步看起来是一项简单的运动,很多人也因此忽视了对跑步技术的研究和练习。”无论是跑步新手还是老手,都有提高自己跑步细节的空间,让自己跑得更快、更好。

步频过低

跑步的速度是由步频和步幅两方面决定的。不少新手提速时,首先会尝试增加步幅——即步子迈得很大,这样往往会降低步频,跑起来既没有效率,又容易改变跑姿增加受伤风险。

推荐的步频是180步每分钟,世界上优秀的长跑运动员大多遵循这个数值。跑者在平时训练时,可以有意识地记录一下自己在15秒里跑过的步数,然后乘以四估算出1分钟的步数。

高步频的好处是可以让步伐变得轻盈,降低脚步接触地面的时间,减少能量消耗,增加跑步效率。

落地缓冲不足

低步频时强行增大步幅往往会给跑友带来步态的问题,当脚步过于前伸,脚跟着地,髋部、膝盖和身体的核心就会在落脚点之后,产生“刹车效应”,带来的冲力会通过足部传递至膝盖和髋关节,增受伤危险。

在跑步时,脚步落地瞬间肩、髋和脚的落地点应呈一条垂直的线,在发力时,用大腿的后侧肌群和臀部肌肉用力,感觉是把脚牵拉

离开地面,而非用力蹬地。

这样,跑步的整个过程中都不会给身体带来过大冲击力。

上身紧张

新手跑者往往很难体会到,如何跑得又快,又能保持“放松”。观察短跑选手在场上的表现,尽管短跑比赛时选手的速度飞快,他们的上半身依然保持放松的姿态。

在开始练习时,可以先降低速度。从关注手臂的姿态做起,保持肘关节90度弯曲,跑步时自然前后摆动,不要有横向的动作。放松肩膀的动作也很简单,跑动过程中先“耸肩”,然后放开肩膀让其回到自然的位置上,保持这种感觉。

随着经验的增加,在接下来的练习中慢慢提高速度。

忽视速度

有人曾说过:“增长距离不会降低速度,疏于练习才会。”

虽然强度练习不能天天都做,但可以在每次训练时穿插一点速度元素。比如在慢跑环节的最后,全力冲刺50~100米,或是做几组跨步练习。这些动作可以让身体维持对速度的感觉。

治好 耳聋·耳鸣 有妙方

合肥百姓医院耳鼻喉科主任运用新成果“听神经激活疗法”,导入活性药物,用于病变部位,突破了传统药物无法修复听神经的难题,全面激活修复受损伤的听神经,恢复听神经纤维功能,对神经性、突发性、混合型耳聋、耳鸣、中耳炎等耳科疾病,经过治疗即可见效,短期内即可解决耳聋耳鸣的烦恼。(医保定点单位),就请提前预约。

电话:0551-65606689 15955108399

地址:合肥市濉溪路3号(双岗工商银行斜对面)合肥百姓医院门诊大楼二楼耳鼻喉科。市内乘4、5、7、10、12、21、22、25、35、46、114、110、117、155、510到双岗站下。

治好 面瘫·面抽动 新疗法

合肥百姓医院神经内科主任运用新成果“面神经激活疗法”,导入活性药物,用于病变部位,突破了传统药物无法修复面神经的难题,全面激活修复受损伤的面神经,恢复面神经纤维功能,对顽固性面瘫、面肌抽动、眼跳、面肌麻痹、三叉神经痛等面神经疾病,经过治疗即可见效,短期内即可摆脱面瘫、面抽动的困扰。(医保定点单位),就请提前预约。

电话:0551-65606689 15955108399

地址:合肥市濉溪路3号(双岗工商银行斜对面)合肥百姓医院门诊大楼二楼耳鼻喉科。市内乘4、5、7、10、12、21、22、25、35、46、114、110、117、155、510到双岗站下。