

运动

A24



岛城有不少爱跑达人。(于恩泽 摄)

半岛都市报体育产业
工作室战略合作伙伴

前方体育

SC 运动·概念
SPORTS CONCEPT

首届GRS国瑞杯 虎苔斩获冠军

□半岛记者 王悦



臧嘉强



葛红涛



陈少辰

冬季跑马必备干货……

马拉松达人、康复专家，为您冬季健康安全健身支招

□文/半岛记者 邢成博 图/受访者提供(署名除外)

进入冬季,很多运动都要“降挡”,但是作为一项一年四季都很流行的运动,跑步达人们可是“停不下来”。事实上到了冬天各项马拉松赛事也没有停摆,四十余项马拉松赛事将在冬季进行,冬季往往也是马拉松出成绩的好时节。那么冬天跑马和春秋季节有什么区别?对于跑步小白来讲,又应该怎样应对冬季跑马的特殊性呢?我们特地找来了几位马拉松达人和运动专业专家,他们的建议能让你找到一些冬季跑步的灵感。

技巧篇: 热身慢,不要“急”

臧嘉强:跑马达人,跑过50余个全马

就我的经验来讲,冬天跑马拉松是比较容易出成绩的,但是因为气温低,也有不少值得跑友注意的地方。赛前热身充分就不用说了,我建议大家在跑步时候最好带一件不想要的衣服,因为冬天热身慢,穿一件不想要的衣服保温能让身体快速热起来,为了不成为负担在赛道上扔掉就行了。在起跑阶段前五公里因为出发的人多,容易一兴奋就跑得很快,这在春秋季节没什么,但是冬天前五公里我建议大家可以比正常配速慢个10到20秒,因为冬天身体凉,上来就冲比较快容易后程乏力甚至受伤。

在跑步过程中,冬季也是要分外注意补水的,往往在天热的时候大家会注意补水,冬天因为消耗少一些就会有所忽略,其实冬季跑马补水也很重要,对于初跑者来说,还应该补给点热水和热姜汤,如果没有尽量选择运动饮料,而不是矿泉水,这样会增加一些能量。在跑到10公里以后,降温也是要注意的问题,夏天跑步我们会用海绵挤水或者喷淋在肌肉、头上降温,冬天毕竟天气寒冷,为了避免感冒在降温时用水量要小一些。在跑完之后冬季和春秋季节不同,天气热的时候一般我们跑下来都先拉伸放松再换衣服,回家也不建议洗热水澡而是洗冷水澡。但是冬天跑完下来我们要先换上衣服,再去进行拉伸,以免受风寒,回家以后最好是洗个热水澡,除除寒气。

此外需要注意的是,冬季跑马拉松的体力临界点会比春秋来得晚一些,大家千万不要因为跑得比较顺就改变平

时配速,这样可能造成后程没有力气跑得很辛苦。

安全篇: 看天气,别硬撑

葛红涛:东航空乘人员,曾为体育生

作为空乘安保人员,我对于天气和安全等因素格外敏感,在我看来跑步是为了健康,不论是马拉松这样的长跑还是冬季短跑,大家都要以安全健康为第一要素,适合跑的时候积极奔跑,条件不适合的时候也别勉强。

首先在跑步之前我们最好关注天气,现在手机上天气APP都会标注空气质量,如果PM2.5高于100就不适合跑步,就我个人来讲即使达到70我也不去跑。因为跑步时候人会比平时呼吸更多的空气,如果将雾霾呼吸到肺内不仅不利于身体健康,还可能很长时间跑不出去得不偿失。其次跑步之前要看看气温,像是青岛去年有几天早上最低温度-14℃,如果这个气温还非要出去跑,很可能感冒或者热身不充分受伤。另外如果前天下雪,或者下霜道路结冰,也是不适合跑步的,万一滑倒或者路面不平绊倒损伤关节肌肉都不好了。毕竟跑步要以安全为第一准则。再次就是冬季跑马要比夏天跑多加一件压缩衣,而且一定要是那种专业的速干排汗的,普通的保暖衣在你出汗之后吸汗变湿黏在身上,加上冬季寒风会让人越跑越冷,专业压缩衣把汗排出去就不会造成这样的情况。

最后想要提醒大家的是,冬天人的免疫水平下降,如果大家在跑马过程中感觉身体不适,千万别硬撑着,及时求助组委会设立的医疗点,或者放弃跑马上车,毕竟身体才是最重要的。

康复篇: 有伤病,勿大意

陈少辰:专业物理治疗师,仁洲羽毛球俱乐部康复部负责人

进入冬季天气变冷,人的关节相对比较脆,分泌骨关节润滑液慢一些,如果不认真对待,带有劳损性老伤很容易在跑步中或者跑步后复发。我建议大家在跑马拉松之前自查,之前有没有伤病史。长跑带来的伤病主要有髌胫束综合征、下背部疼痛、跑步膝、骨膜炎、足底筋膜炎、跟腱炎、半月板压痛等,这些伤病史可能在其他季节自行恢复不疼了,跑者就放松警惕以为没事了,没做充分准备跑起来再比较兴奋,以往受损的滑囊、软骨处就很容易因为天气寒冷、路面不平或者打滑,或者长时间奔跑姿势不正确再次发生硬性损伤。这时候如果跑者感觉关节处不舒服但是不想放弃继续跑,很可能动作变形让其他关节肌肉代偿,造成其他关节肌肉的劳损。

如果发现既有既往骨关节炎炎症,大家在冬季跑马拉松前一定提前做准备,在跑马前几天开始针对性训练,半月板不舒服就减少半蹲,改为离心方式练习,髌骨不好就采取对侧肌肉平衡练习法,奔跑也尽量选择大学操场塑胶跑道缓冲关节压力。正式开跑之前要充分热身,最好有针对性地穿上护具,比如护腰护膝等。跑完马拉松后如果觉得以往受损部位发炎肿胀要及时冰敷,有条件的最好找专门理疗机构调理一下。正常跑友,我也推荐大家在跑完马拉松之后用康复泡沫轴等器械对于大肌群进行梳理,使乳酸堆积下降,身体尽快恢复。

此外,从运动生理学角度上讲,冬季比较适合奔跑的时段是中午和下午,记得穿上保暖防寒紧身衣,注意关节健康,尽情享受这项运动吧!

11月17日14时,在卡尔美·华梅足球公园,主裁判准时吹响了2018青岛首届GRS国瑞杯决赛开场的哨声。虎苔此战率大部队前来助阵,志在必得。不过冠军显然不是那么容易拿的。开场双方势均力敌,比赛进行得十分胶着,直到上半场31分钟时,虎苔7号王毅在禁区内乱战中将球捅进网窝打破场上僵局。丢球后兄弟联盟反而放下了包袱,不再患得患失,进攻组织得有条不紊。比赛进行到52分钟,兄弟联盟获得右路任意球机会,20号黄川主罚,左脚一记弧线球直挂远角,守门员鞭长莫及,场上比分1:1。此后双方互有攻守,但都未把握住机会,终场哨响,比赛进入到残酷的点球大战。

抽签结果,虎苔先罚,75号爆射破门。兄弟联盟18号推右角被守门员扑出,不过裁判示意守门员提前移动,需要重新罚。18号心态受到影响,第二次罚出的球力量角度都没有什么威胁,被守门员轻松化解。第二、三轮双方都罚中,比分来到3:2。最终虎苔五罚全中获得冠军。



减肥期间的饮品 如何选择?(二)

□健身指导 王卓

训练前来杯咖啡,可以让你在训练中爆发力更好,主观疲惫感减弱,耐力更持久,这也是氮泵的主要功效性成分。咖啡因有一定的帮助燃烧脂肪的功效。

效果是有一点点的,但是你若能坚持多跑十分钟,多做两组小哑铃循环,多消耗的热量比咖啡因的帮助大多了。记得不要依赖它,不要过量!当你出现了不喝咖啡就困得要死,无力的时候,抽一个周末戒断两天,然后开始注意咖啡的量。你会发现整个人都更好了。不要大早晨空腹来一杯冰美式哦,咖啡因对胃黏膜有一定的刺激作用,长期这么做会引发慢性胃肠道疾病。先吃早饭,垫个底,然后再喝咖啡。



请扫码关注
i运动公众号