

# 初学者的慢跑攻略

## 直直向前看

往下看地面会闭锁你的喉咙,使呼吸变得困难。

## 抬头挺胸

抬头挺胸可以让你的躯干在跑步时保持合适的角度,一定不要往后仰,后仰将导致你步伐过长,重心落在你的脚后跟上。跑步时直立你的肩膀、背部,舒展你的胸部,可以让你肺最大限度呼吸。还有就是不要让你的身体左右摇摆。

## 双手轻握

跑步时让你的双手和手腕保持放松状态,你的双手应该保持虚握拳头的状态,手指只要轻触你的手掌就好。想象你两手各握着一颗生鸡蛋,轻轻握拳但不要用力挤,以免制造不必要的紧张。

## 膝盖放松

跑者在耐力跑中,膝盖不要举得过高,如果你的小腿延伸在你的身体面前落地就说明你的步伐过大了。跑步时控制膝盖抬起的高度,可控制你奔跑的速度。

□文/记者 张炜伟 图/记者 李威言

北方冬季寒冷,马拉松赛事基本接近尾声。但冬天正是静下心来打好基础的关键时期,要不然专业运动员也不会有“冬训”这一说法。那么跑友该怎么利用冬季来提高跑步的竞技状态呢?

## 肩膀放松垂直

放松肩膀,让它们左右平衡,尽可能放的更低。跑步时你的肩膀要保持方正和水平,肩部不应该左右摇摆,随意甩动。不要耸肩,这样会让肩部紧张,增加体能不必要的消耗,也会影响下盘发力。

## 手臂前后摆动

注意,让双手乱晃是浪费能量,摆动时手掌不可越过身体中线,手肘维持弯曲90度。

## 缩短跨步

所谓跨步是指步幅,建议新手从小步幅高频率的节奏开始。这样能缓解膝盖承受的压力。

## 增加步频

步频的增加可减轻膝盖承受的紧绷和受力,减少膝关节受伤的几率。速度=步频\*步幅,同样速度下,高频意味着小步幅。小步幅使得腾空时间缩短,并改变落地的角度,关节承受的压力都会比大步幅小很多。并且高频增加落地的次数,在跑的过程中更容易调整并维持稳定的跑步姿态。

## 正确跑姿姿势:

以胸带动身体向前,感觉好像胸骨被一根绳子系住拉着向前。上身不要前倾,即使在需要前倾的情况下(如在山地跑步或加速时),保证整个身体成直线前倾。肩膀放松向后,背部挺直。

制图/王宁

## 以拉力和有氧耐力为主

不少跑友冬天跑步的次数和量都少了很多,但山东省男子中长跑教练郑凯看来恰恰相反,冬天应当比夏天跑得多。比如夏天每天跑10公里,冬天一次的跑量就要增加到12公里或者14公里。“冬天的训练应该以拉力和有氧耐力为主,不突出强度,主要为提高能力,如果冬天不保证训练量,来年开春之后,要拿出很多时间才能进入状态。”

“跑相同的运动量相比夏天人体消耗的能量也少,跑友可以不断地进行长距离有氧训练。”郑凯说,而且要反复地、系统地、不间断地采用相对较低的配速进行有氧耐力训练。

建议跑龄超过一年,且跑过2次以上全程马拉松的跑友,每周可以跑3-5次。“以4次为例,前三次每次跑12公里,周末再跑个20公里是比较合适的。”

## 提高水平要注重混氧训练

“根据运动水平、训练条件,制定一个大体的训练思路是跑友在冬季跑步训练之前就应当心中有数。”国家级运动健将于兴波介绍说,他认为,冬天跑友可以适当进行混氧训练。“混氧训练更适合业余马拉松运动员提高运动成绩,因为无氧训练对人的运动水平和身体各项指标要求非常高,如果业余选手没有达到一定的运动水平,过多地进行无氧训练,对提高运动成绩不大,也容易造成伤病。”他说。

混氧训练是在进行有氧训练后半段逐渐加快配速,最后达到无氧状态。比如20km的训练计划,前14km按制定的有氧配速(70%左右的体力)进行,之后开始逐渐提高配速(70%、75%、80%……),最后的冲刺配速提高到90%左右。也可做间歇跑、变速跑来进行混氧训练。

## 雾霾天选择室内练力量

“长跑呼吸的深,频率也快,吸入血液系统的有害物质也多,对心血管和呼吸系统影响非常大。”千佛山医院呼吸内科主任医师张才擎介绍说。“一些跑友戴着PM2.5口罩跑步,但这样的口罩密封性非常好,戴上不跑步的时候呼吸起来都比较费力,何况是要进行深度呼吸呢?”张才擎建议,在雾霾天想锻炼可以到室内去。

这时候,就可以在室内进行核心力量的训练。运动训练学博士赵佳介绍说,每周做两三次力量训练可以建造支撑跑的肌肉能力,还可以对关节进行养护。

“尤其是对‘跑马’提供后部力量的臀绳肌、臀大肌、腰方肌,这些更要着重练习。”核心训练最好在动态中进行,每一个内容负荷不要太大,但节奏一定要快,才能达到训练效果。

## 这几种错误跑姿你中枪了吗

相比专业中长跑运动员,不少大众跑友都存在这样那样的跑姿问题,以下6种错误跑姿,你中枪了吗?

### 1.左右摆臂



正确摆臂方式应该是前后摆臂,左右摆臂无法起到平衡身体、增加助力的作用。

### 2.膝盖内扣



不少跑友,尤其是女性跑友,跑起步来容易出现膝盖内扣,俗称X型腿,这是最致命的错误跑姿,因为这种跑姿会大大增加膝盖和小腿的压力,长此以往,不是膝盖出问题,就是小腿足踝出问题,跑步时膝盖要正对脚尖。

### 3.身体后仰



重心赖在后面,等于是起到刹车作用,每跑一步产生的是向前的动力,但由于身体后仰抵消了一部分向前的动力,等于自个儿跟自个儿较劲,力气都白白消耗在这上面,跑起来会很费力。跑步时整个身体的正确姿态是身体稍微前倾,利用重力产生一部分向前的动力。

### 4.踢屁股跑



在短跑中,快速折叠小腿是基本技术,博尔特的跑姿就是恨不得踢中自己屁股,但是对于中长跑而言,在半小时甚至更长时间中,不断折叠小腿只会让你因为肌肉疲劳而疲惫不堪,实无必要。中长跑中即使需要一定的折叠小腿,也是折叠小腿和上摆大腿的结合,俗称提拉技术,而非如图所示,只是踢屁股跑。

### 5.含胸弓背



跑步是全身运动,绝不仅仅是下肢运动,上肢、躯干都参与到跑步当中,良好的躯干姿态对于动作稳定至关重要,如果无法保持躯干挺直,而是含胸弓背,不仅影响呼吸,也大大降低了跑步效率。所以,挺胸收腹绝不是一句空话,而是跑步时躯干的动作要领。

### 6.耸肩跑步



疲惫时造成身体紧张而肩膀耸起,身体重心也随之上移,躯体容易松弛,会造成脚步及腰部的伤害。



了解更多跑步知识,请扫码观看视频。