

如何正确跑步,你做对了吗?

跑步测试,考生们在田径场上奋力冲刺;闲暇时间,跑者在公园、绿道挥洒汗水;湖北武汉马拉松45万人报名,创造亚洲马拉松赛事报名人数之最……近些年,跑步运动持续升温,如何正确跑步成为人们关心的问题。

跑前要做哪些准备?

“跑前做充分准备,可显著提升跑步体验并降低受伤概率,让运动更科学、更持久。”北京跑道马拉松教练田玉桥对跑前注意事项进行了介绍。

一、健康评估先行

有基础疾病(如心脑血管病、糖尿病、高血压等)或者严重肥胖者,建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等,应停止跑步;女性孕期或生理期,需根据医生建议调整强度,或停止跑步;睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节(踝、膝、髌)是否有疼痛或僵硬,肌肉(如小腿肌肉、大腿后侧肌肉)是否有拉伤,旧伤未愈者需咨询康复师,避免加重损伤。

二、挑选合适装备

跑鞋:选择专业跑步鞋,根据足弓类型选择支撑型(扁平足)或缓冲型(高足弓),鞋底磨损严重时需及时更换跑步鞋。新鞋需磨合(短距离试穿2—3次),不要直接长距离使用,以免引起摩擦损伤。

袜子:选择无缝袜或运动袜,减少起水泡的可能性。

服装:夏季选用速干透气面料,避免棉质衣物吸汗后加重摩擦;冬季分层穿衣(内排汗+中保暖+外防风),戴手套、帽子或头巾。

其他装备:夜跑配备反光条或LED灯,确保可见性;女性需穿高强度运动内衣。

三、充分热身准备

以下热身活动可供参考:

动态拉伸弓步转体(每侧10次):动态伸展髋关节与胸椎。

后踢腿(30秒):拉伸股四头肌。

高抬腿(30秒×2组):激活髌屈肌。

踝关节绕环(顺时针、逆时针各15秒):预防和改善下肢肿胀,增加下肢肌肉力量。

膝关节半蹲(20次):促进滑液分泌。

小碎步+加速跑(50米×3组):模拟跑步动作模式。

热身时长:夏季10分钟左右,以身体微微出汗、呼吸略加快为宜,避免过度消耗体力;冬季15—20分钟,具体要根据跑步人群的基础运动能力匹配热身动作和时长。



马拉松国际健将李美珍在进行拉伸

常见的错误跑姿



正确跑姿



跑中应该注意什么?

“跑步训练是对人体自身的积极改造,要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

一、培养正确跑姿

头部与视线:目视前方,下巴微收,颈部放松。

躯干:保持挺直,略微前倾(从脚踝开始),核心收紧稳定,避免含胸驼背或过度后仰。

手臂:自然弯曲约90度,放松肩部,前后摆动(非左右交叉),配合步伐节奏。

脚掌:脚掌着地还是脚跟着地存在争议,但普遍建议避免脚跟直接猛烈撞击地面,理想状态是脚掌在身体重心下方或稍靠前位置落地(中前掌或全掌),利用足弓自然缓冲。

膝盖:落地时膝盖微屈,保持弹性,避免锁死或过度内扣(X形腿)/外翻(O形腿)。

二、强度循序渐进

许多跑者都知道“10%原则”,即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中,要一步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话,得先完成10公里、12公里、15公里,甚至18公里,同时进行间歇跑、重复跑、变速跑,这样的话,受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑,不要过于追求速度,能完成目标距离就好,哪怕跑的速度和快走差不多也没关系。在这个阶段,距离比速度更重要。提速要慢慢来,不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢,男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比,能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练,一周只歇半天,月跑量上千公里;业余高手一周五练,甚至天天跑,月跑量五六百公里,马拉松想不“破三”(跑进3小时)都难;“小白”选手周一练、两练、三练都是可以的,前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适,就要降低跑步频率,适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲,忽快忽慢,这样容易导致后继乏力;匀速跑最省力,或者先慢后快;始终保留一定体能,除非在比赛冲刺阶段。

三、关注身体变化

关注心率:最高心率通常为220减去年龄(单位:次/分钟),一旦心率过高就得减速或者停止跑步;如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”,应立即停止运动,并视情况决定是否需要就医。

专注脚下:看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍,防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚,安全永远排在第一位。

强化身体素质:跑步是一项系统工程,应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时,采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术,有助于跑得更轻松、更省力。

跑后怎样尽快恢复?

“在一定范围内,肌肉活动量越大,消耗过程越剧烈,超量恢复越明显;如果活动量过大,恢复过程就会延缓,甚至受伤。”知名耐力跑运动员白斌曾历时433天,从南极跑到北极,总行程约2.4万公里,他深谙跑后快速恢复的方法。

冷身放松:跑完后不要立刻停下,应慢跑或者走路5—20分钟,让心率、体温平缓下降。

静态拉伸:针对主要肌群(大腿前侧/后侧、小腿、臀部、髌屈肌等)做拉伸,每个动作保持20—30秒,感觉有轻微牵拉感即可,可促进肌肉恢复弹性,缓解紧张。

及时补给:补充水或电解质饮料;摄入碳水化合物和蛋白质,帮助肌肉修复;补给应种类多样、荤素搭配,尽量摄取天然食物,不一定非要吃能量胶、能量棒等。

充足睡眠:睡觉是身体自我修复的重要方式。每天保持7—8小时睡眠,如果有条件午睡,半小时到1小时为佳。

慢跑休息:不用每天跑,每周安排1—3天休息,让身体全面恢复。

按摩放松:寻求专业按摩师,或者用筋膜枪、泡沫轴放松肌肉,可缓解酸痛、疲乏。

交叉训练:可以同步选择徒步、游泳、骑行、健身等其他运动,全面提高身体素质,减少单一运动带来的劳损风险。

心情愉悦:乐观向上、保持好心情可增强免疫力、加速恢复。

跑步,看似简单,实则涉及运动学、生理学、心理学、营养学、医学等多学科。希望跑友们遵循科学指导和系统训练,收获健康与快乐。

笔者手记

跑出健康和愉悦

“如果你想强壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”古希腊埃拉多斯山岩上刻着这句话。如今,许多人想到锻炼,第一念头也是“去跑步吧”。

跑步门槛低,不需要复杂的装备。无论是公园小路、乡间田野,还是城市马路,都可以当作跑道。无论是中老年人,还是少年儿童,都可以根据自身状况适度奔跑。

但是,跑步并不简单,而是一项系统工程,涵盖许多专业知识。

跑步要跑出章法。围棋中有个术语叫“入界宜缓”,意为打入对方阵地要徐徐图之,避免急躁冒进。跑步也一样,循序渐进是第一法则,负荷从小到大,距离从短到长,速度从慢到快,频次从低到高,适应—提高—再适应—再提高,慢慢积累,慢慢进步。

跑步能跑出健康。长期坚持跑步能够增强心肺功能,降低心脑血管疾病的发生风险,能治“未病”;跑步对一些“已病”的治疗也有辅助作用,比如能改善焦虑和抑郁状态。

跑出愉悦与情谊。跑步时身体分泌的多巴胺、内啡肽,能让人感到愉悦。同时,在户外跑步,呼吸新鲜空气,有助于放松身心。如今,人们的生活方式越来越健康,约上朋友一起跑步,健康与友谊双丰收,不亦乐乎!

热爱可抵岁月长。跑步贵在持之以恒,也贵在科学锻炼。迈开腿、动起来,在运动中感受生活的美好吧!

(曾华锋)