

# 八方来贺

观赛指南

2015年4月24日 星期五 编辑:牛明明 美编:杨珣

身体前倾,Running go!

## 体育老师教你正确跑

本报记者 聂潇潇

跑步可以强身,但跑步方式不正确,则会产生身体不适。因此,正确的跑步技巧不可不知。比如跑步若速度太快,步伐太大,足部落点不正确,则易导致运动伤害。记者采访到3所中小学校体育教师,他们针对正确跑步姿势说出自己的见解。

### 这样的跑步姿势才正确



### 身体前倾,上坡两臂积极摆动

从事体育教学的老师们本身也是运动爱好者,记者从采访中得知,跑步并不只有腿部运动,全身的运动姿势包括头部、手臂、背部等,都要有动作标准。在马拉松跑时,要掌握一定的技巧。上体微向前倾或正直,后蹬的力量较小,大腿向前上方的摆动比较低。从外形上看,蹬地后小腿向上摆的动作比长跑小些。脚的落地点离身体重心投影点较近,并且用全脚掌或脚的外侧先着地,再过渡到全脚掌,着地时应柔和而有弹性,腿应很好的弯屈、缓冲。两臂的摆动要自然,幅度不要过大。

在加速跑、终点冲刺和上坡跑时,两臂配合两腿做积极的摆动,有利于跑速的提高。步长与步子的频率应结合运动员的训练水平、身高、体重而确定,并根据途中地形的不同而进行调整,以保证用比较均匀的速度跑完全程。呼吸节奏要和跑速相适应,呼气有适宜的深度。

沿斜坡向上跑时,身体应前倾些,步长可缩短,步频应加快,两臂要积极摆动,用前脚掌落地。顺斜坡往下跑时,步长可稍大些,可用全脚掌或脚跟着地(坡度较陡时),上体稍后仰,要控制跑速(保持适宜的步长与步频)。在公路上跑时,应该跑路面的平坦处(一般在路面的中央)。

### 锻炼下肢肌肉,做充分伸展准备

马拉松跑的动作要协调、省力,跑速要均匀,要善于在地形起伏的公路上改变跑的动作。马拉松跑的运动量非常大,跑时必须注意的技术和节省体力,动作的节奏要合适,肌肉在不活动时要充分放松,以便休息。因此,在平时训练中,运动员要反复地体会动作,掌握合理的跑的技术,以求不断地提高运动成绩。

要能够改进比赛成绩,除了心肺耐力就是腿部肌肉耐力,尤其是臀大肌,股四头肌及小腿肌肉,而肌力就是肌耐力的基础。研究发现,肌力改善后,肌耐力就更容易通过适当训练而改善。腿部以及髌关节的柔韧性对跑步的速度及预防受伤是很重要的,因为足够的柔韧性可以增加跑步的效率,同时可以避免肌肉拉伤。但不幸的是长跑不利柔韧性,这是由于长跑的关节活动范围都是较少,因此伸展是长跑运动员不可或缺的一课。此外,长跑好手在跑步中,上身都不会左摇右摆的,因为稳定的躯干才能保持向前移动的能量,是跑步速度的保证。

## 跑前跑后讲究多,四类人不宜常跑

本报记者 聂潇潇

跑步是一种大众化的运动方式,对人们的身体健康有着非常大的帮助。跑步虽然常常在进行,但是真正能掌握跑步技巧的人并不多,跑步不但要注意过程中的自我保护,跑步后的注意事项也很重要。

中长跑讲究在跑的过程中要匀速。一般情况下都是匀速跑成绩最好但也不排除最后要冲一下。根据自己的训练水平,在比赛起跑时,都要猛冲一下,不要慌,冲几十米就会慢下来。然后,保持自己的速度,最好是跟随跑,就是跟上一个与自己水平差不多的人。注意呼吸,要三步一呼,三步一吸。就是向前跑三个单步,一直保持吸气,再跑三个单步,一直呼气。如果气短,做不到,就改成二步一呼二步一吸。注意嘴不要张的太大,否则进冷气会肚子痛。

在饮食方面,比赛前少吃或不吃含糖食物,到赛前三天开始多吃高糖食物,比赛当天吃饭八成饱,要好消化,比赛前30-40分钟可以饮200ML葡萄糖水(浓度40%)。另外吃三片维生素C,不要吃巧克力,更不能饮酒。

田径运动容易造成肌肉、关节和韧带损伤,尤其下肢受伤的机会更多。防止的唯一办法是赛前的准备活动。准备活动越充分越不容易受伤。可在慢跑的基础上对肩关节、肘关节、背腰肌肉、髌膝踝关节等部位进行活动,强化肌肉韧带的力量,提高机体的灵敏性和协调性,从而防止受伤,就可提高运动成绩。

长跑结束后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深机体疲劳。正确的做法是在每次运动结束后,多做一放

松、整理活动,如慢行,舒腿,也可以对身体各部分进行放松性的抖动、拍打。等全身发热时才脱外衣,长跑结束后应立即披上外衣,以防伤风感冒。

不能立即冲凉。运动后大汗淋漓时,体表毛细血管扩张,体内热量大量散发。此时若遇冷水则导致毛细血管骤然收缩,易使身体的抵抗力降低,而引起疾病。运动时会损失大量热量,急需补充无可非议。但运动后人体消化系统仍处于抑制状态,贪吃大量冷饮,极易引起胃肠痉挛、腹泻、呕吐,并易诱发胃肠道疾病。

四类人不宜参加长跑,1.有潜藏疾病者,主要是心脑血管疾病患者;2.平时不体育锻炼的人;3.轻度活动就有胸闷、头痛、头晕等不适症状者;4.老年高血压和糖尿病患者。

