



马拉松在即,不少参赛的跑友已按捺不住激动的心情啦!不过比赛的枪声响起前,无论是有经验的老“跑”,还是刚入行没多久的“菜鸟”,都再来看看这些注意事项吧,以备不时之需。如果您今年在赛场外当观众、准备明年入场试一试水,那这些注意事项不妨仔细看看,日常训练也能用得上。

有经验的老“跑”和刚入行的“菜鸟”,都别大意 这些注意事项不妨多看看

本报记者 张园园

► 准备参赛早训练

无论是东营本地的长跑爱好者,还是网上各大跑步论坛的专家,都建议有参赛计划的跑友们提前进行系统的准备和训练,而不是凭一股热情盲目参加比赛。

按照建议,除了赛前要进行2-3个月循序渐进的准备外,赛前2周最好跑一次比赛距离的三分之二的里程,一般而言半程马拉松要跑一次15km、全程马拉松要跑一次30km的慢跑。

报名参加比赛之前,尤其是首次

► 吃穿也应多注意

经过一段时间的训练、准备,马上就到比赛阶段啦!不过,赛前准备也很重要,一些细节别大意。

在吃的方面,赛前早餐最好不要吃油炸、过甜食品,肉类食品也最好少吃,多吃一些碳水化合物。如果计划在比赛中使用能量胶、盐丸等能量补给,最好在赛前一个月就做提前适应。

比赛穿衣也很重要。首先要选一

► 跑前别忘热身

有老跑友介绍,临赛前30分钟,最好进行适应性活动,这一方面是为了提高自己的体温,另一方面是提高心脏等的适应力。

此外,在平常训练时,提前热身也很重要。起跑后,跑友一定要先配速慢跑10-20分钟,配速慢跑就是要做到心不闷、心不慌,如果能坚持20分钟就可以继续训练,如果不能做到就应该马

参加半程以上项目的跑友,最好充分检查身体状态,包括心脏、血压等。如有先天性心病及心脏病史、血脂、血糖、肝肾指标异常,最好不要参加比赛。如果不确定是否能参赛,可以找经验丰富的跑友咨询。

此外,马拉松比赛是一场长距离耐力赛,对身体损耗较大,所以赛前还应注意休息,非常疲倦的情况下参赛会有一定风险。赛前一天,不要试图让自己太早睡觉,平时养成早睡早起的习惯更重要。

双合适的鞋,最好是已经“磨合”了一段时间的;其次最好准备一双运动型略厚的棉质袜子;再就是准备合适的内衣、运动短裤。

赛前也不宜过早脱衣服,防止受凉;肥胖及腿部较粗的人,最好在裆部、腋下等部位涂凡士林药膏,乳头贴风湿膏片(创可贴)等,防止皮肤磨损。

上停止跑步,量力而行。

而平时没有参加过训练的跑友,在训练前更要注意热身,放松,跑步前、换好运动装备后,要做3-5分钟的热身,甩甩手、压压腿,活动一下头、颈、肩、膝盖、脚踝等。

另外,在日常训练中还应注意修剪脚趾甲及脚茧,伤口及破溃需要到医院处置。

► 赛中该放弃得放弃

据论坛里有经验的跑友介绍,一般起跑10-20分钟时,会遇见第一次“难受”阶段,这是人体正常现象,应放慢跑步速度调节呼吸,或者行走2-3分钟,等“难受”劲过去,再跑就会感到舒服了。

通常没有马拉松训练的人,跑到30-35公里左右时,会遇到“运动性生理极限”状态,肌肉痛、关节痛,极强的

► 结束仍需慢跑

跑完全程,并不意味着可以即刻停止休息,尤其是在比赛中跑步距离比日常训练增加不少的参赛者,更应该注意赛后身体的恢复,避免出现虚脱、血压反常等情况。

跑完之后,可进行10-20分钟慢跑,能帮助恢复疲劳;在原地拉伸一下腿部肌肉,或进行按摩;保温,补水,补充碳水化合物,但不要立即吃冷饮;不要马上冲澡,而要将体温、心率降低到正常的水平后,才能洗热水澡,开始洗澡后不要用过热的水,也不要先用热

疲劳感,甚至有放弃的想法产生等。如果有这种现象和状况,尤其是“新手”一旦出现不适感,最好放弃比赛及求助他人,“咬牙”可能会导致生命危险。

此外,在比赛中也不要与他人攀比,避免破坏原来的跑步和呼吸节奏。可以找一个水平相当的小伙伴,两个人相互配速提醒,相互鼓励,避免因兴奋而前面跑太快。

水洗头。

除了上述这些注意事项外,选手还要遵守组委会的一些规定。比如不要随意转让参赛号码,避免出现突发情况,组委会联系不到紧急联系人,不能确认选手身份等;跑得慢的选手站在前排,一方面会阻挡他人的速度,其次很容易被撞倒,从而引发更大事故,因此最好按照参赛组别和自己的水平排队。

