

整理/顾佳兰 摄影/李卓翔 顾佳兰

慢跑是现在最流行的运动方式之一,人们普遍觉得它是最简易、最方便,其不需要任何道具就可以开展的健身运动。但事跑步对道具、装备真的一点要求都没有吗?日前,路跑爱好者、马拉松跑龄五年的殷利明来到嘉定区图书馆,与市民分享如何健康慢跑,如何根据自身身体条件选择合适的场地、时间,避免跑步对身体带来损伤。

从零开始学慢跑



殷利明
路跑爱好者,马拉松跑龄五年。

讲师介绍

1 不是所有人都适合跑步

跑步虽有益,并非都适宜,大家在跑步前首先要确定自己是否真的适合跑步。如果有以下几种情况的朋友,那肯定是不能进行跑步的:近三个月内曾发生过心绞痛的;作轻微动作就觉得胸痛的;重症心瓣膜病患的;患先天性心脏病,运动能引起发作的;病理性心脏肥大的;高度心律不齐的;服降压

药后,血压仍在180/110毫米汞柱以上的严重高血压病患。

除了患有心脏、心血管等重大疾病的人不适宜进行长距离跑步之外,脚部先天残疾或者后天截肢的人,虽然他们参加跑步看上去很励志,但运动的方式有很多,也不是非要选择跑步。

2 跑步要去正规的场地

我认为,很多地方是不适合跑步的,跑步要选对场地。附近如果有工厂排放废气,那就不要跑了,大口吸废气很难受;繁忙的路段也不适合跑步,电瓶车、汽车往来繁忙,容易发生事故;女孩子尽量不要在黑夜时候跑步,更不要独自去僻静的地方跑步。

跑步尽量选择去公园、操场等专

业的适合跑步的场所进行。

公路跑步要避免选择自行车道,因为公路为了排水,大多都设置了一定的倾角,长距离跑步会对膝关节造成严重的影响。在操场跑步则应该顺时针、逆时针交替着跑,因为长期单方向跑步会对内侧的腿部肌肉造成伤害。

3 如何选择跑步鞋

很多市民认为休闲鞋也可以用来跑步,但我还是建议选择专业的跑步鞋。跑步鞋可简单分为慢跑鞋、性能训练鞋、马拉松鞋。慢跑鞋是为普通跑步爱好者准备的,注重保护,避免运动伤害,一般寿命是1000公里。性能训练鞋是为专业、半专业长跑运动员准备,供其赛道训练专用。这种鞋注重的是保护和平衡,一方面要避免训练受伤,另一方面也要让运动员出成绩。马拉松鞋仅是为马拉松准备的鞋,不适合日常慢跑。极限类型鞋轻到几乎没有重量,但保护性能极差,寿命极短。

对于没有经过专业训练,纯粹为了健身而非竞速的普通跑者来说,应选择慢跑鞋。为什么不买性能训练鞋呢?因为这种鞋的保护性能与慢跑鞋比起来是远远不够的。同时,专业运动员身体状况远好于常人,且懂得如何在运动中避免受伤。

一般说来,国内专柜是不会为顾客区分跑鞋类型的,很多柜员也完全不懂。怎么分别很简单,马拉松鞋非常轻薄,几乎没有重量,鞋底也很薄,一眼就能看出来。慢跑鞋一般都比较重,鞋底非常厚。性能训练鞋居中,能感觉比普通运动鞋轻。

之前说了,慢跑鞋是针对不同用

户身体状况,不同路况有区别设计的,还要搞清楚你适合的是什么样的慢跑鞋,选择跑鞋看三点,跑步姿态、体重、跑步路况。

道路分为越野和径跑两种。越野指道路不是人工修建,或者修建得不那么好,比如山路、土路、树林等。径跑就包括赛道,马路等等修得很直很平的路,如塑胶跑道、水泥路、柏油路等。

4 选择合适的跑步姿势

跑步容易造成身体损伤,选择一个合适跑姿很重要。一般跑步的姿态有三种,外翻、内翻、严重内翻。绝大多数人都是外翻或者内翻,严重内翻还坚持跑步的人基本没有。根据足型大致可以判断自己的姿态,但这个判断是不准确的。高足弓的也可能外翻,低足弓的也有内翻。

可以百分之百准确判断跑姿的方式有几种。一个是专业测定跑步姿态的机器,或者有经验的人看你跑步时的姿态状况。在欧美日本等跑鞋专柜,这是基本配置,也是店员的基本常识。在国内则很难找到。

另一个百分之百准确的办法,是找一双没有姿态矫正的跑鞋,包括避震型跑鞋、马拉松鞋等,跑到鞋子严重

磨损,然后看磨损情况判断。这种方法很准确,但是我不推荐!因为大多数人搞不清自己的鞋子有没有姿态矫正功能,如果鞋子自身有姿态矫正功能,那么判断结果会有偏差!明确没有姿态矫正的鞋子包括多威的马拉松鞋以及双星一类的板鞋之类。如果用这种鞋子跑过,可以看看前掌:如果前底磨的是外侧(小脚趾头一侧),那就是外翻,如果是内侧(大脚趾一侧)就是内翻。如果两侧基本差不多,正中间磨得厉害,那避震和稳定型的跑鞋都可以试一下。

既然大多数人都无法100%准确判断自己的跑步姿势,那要如何判断自己该选择什么鞋呢?

首先,判断自己的脚型,高足弓还

是低足弓。高足弓可以考虑避震型,也尝试一下稳定型;低足弓尝试稳定型,也去尝试一下避震型。最终还是要看哪个最舒服!记得,不是穿上走两步,而是穿上跑两圈后才能最后下定论。

其实所有跑鞋都是避震的。所谓的“避震”型跑鞋不是说比别的更“避震”,而是说“除了避震,这双鞋没有更多的功能”。而稳定和姿态矫正型,除了避震以外,还要负责把不良的跑姿矫正成良好的跑姿,让人更舒服。所以如果你一旦买错类型,可能面对的问题是自己的跑步姿态被错误地扭曲,变得更加不舒服。

判断了该用稳定、避震、还是姿态矫正类型的跑鞋之后,就进入跑鞋“矩阵”最后一步。

5 了解自己的装备量

装备量是两个概念的集合:个人的体重和个人的锻炼强度。体重越大,锻炼强度越高,跑步的冲击就越大。体重代表着单次冲击的力量,锻炼强度代表这个冲击会持续的程度。其实,跑步差不多就等于膝盖挨打,装备量就是衡量膝盖每次被打得多重、被打了多少。

一般说来,好的跑鞋都设计为足以应对单次3公里以上、每周3次以上的锻炼强度。差一点儿的跑鞋就无法承担这样的锻炼强度了。比如迪卡侬自有品牌kalenji(快羚径),其低端型号就明确说明:只适合每周一次到每月一次,每次20分钟以下的跑步。

跑鞋一般可以分为两个装备量

级,轻量级,大量级。用asics(亚瑟士)品牌举例,KAYANO(卡亚诺)型号是著名的跑鞋之王,属于大量级,GT2130型号则是跑鞋销量冠军,属于轻量级。

这里面有一个很重大的误区:大量级价格比轻量级贵很多,这是说明大量级就比轻量级的高级?有钱就该买大量级的顶级款?不是这样的!

大量级是针对大体重设计的,这就意味着假如个体体重不够,跑步的冲击力可能不够大,那这些“顶级款”设计来吸收大冲击力的弹性材料就会显得太硬了。就像一个弹簧,假如设计来承受1吨的压力,你就压上去100KG,那弹簧是压不下去的。对于跑

者来说,明显的感觉就是:鞋底好硬!这样的情况下,跑鞋吸收的能量就不足,而你的膝盖就要吸收更多的能量。最明显的是MIZUNO(美津浓)旗舰款跑鞋,没有大体重的人穿起来就是受罪。

所以尽量根据自己的体重来选择装备量级,不要只盯着顶级款。大装备量级和轻装备量级的分界一般是75公斤,如果体重紧接这条线,那最好根据自己的跑步距离灵活选择。70公斤的人每天跑15公里,买KAYANO(卡亚诺)不会有错;80公斤的人每天跑3公里,买GT2130也挺好。要是一个人只有45公斤,就没必要买KAYANO了。

6 跑步的目的

在具备一定的跑前理论后,就需要明确跑步的目标,是为了减肥、保持身体健康还是挑战自我,并且根据自身的目的建立相应的跑步计划,有的放矢,才能凸显效果,让自己持之以恒的坚持下去。

跑步并非跑的越久越好,对一般人而言,早晨慢跑半小时至一小时或者一天跑十公里就能达到健身效果了。对有需要减肥的人,最好是晚上跑,跑完不要吃任何东西,补水也要挑对时间,在运动中补充水份,比方说跑二十分钟喝口水,再跑二十分钟喝口水。

如果要选择“跑团”,一定要先了

解这个团体是否适合自己。大部分跑步社团的成员能力差别都比较大,可以在加入之前先联系社团成员了解状况。在进行团体练习的时候,尽量跟大家的速度,这样也可以提升自己的能力。大多数跑步社团会调整配速,使大家都能跟上,如果担心走散,可以在事先熟记路线,照着自己的步调跑。

跑步应该是一种享受,如果你认为一段距离按照你的实力跑不下来,那就停下来休息一下,毕竟跑步运动不受伤才是重要的前提。在跑步社团中,别害怕提出疑问,要相信其他人会乐意接纳你、帮助你,这样才能在兼顾强身健体的同时,拓展自己的见闻。

