

5公里,所有跑者都必须征服的距离

5公里是一个很神奇的距离,对新手跑者来说,完整跑完一个5公里意味着你已经开始入门了;对进阶跑者来说,5公里是考量速度耐力的绝佳距离。

5公里,对于所有新手跑者都是一道坎;还记得当年在学校被体测支配的噩梦吗?短短1公里就能让人不感到绝望,更何况是5公里?

5公里对于跑步大神来说只能是热身,但是对于新手来说,绝对是一个里程碑式的目标。那么为什么新手要从5公里开始呢?

从难度角度来看,5公里的距离不算太远也不是太近,具有一定的挑战性。跑完大概需要30-40分钟,作为跑步新手,如果能不间断跑完5公里,就意味着具备了30分钟中高强度耐力跑的能力。

从日常训练来看,在跑步场地的选择上5公里也有它的优势。无论是200米、400米跑道的操场,还是小区或者公园,都适合作为5公里的训练场地。此外,如果你能跑5公里,那么意味着可以参加比赛。

因为很多马拉松比赛也会设置5公里的组别,参加比赛会激发你跑步的热情和积极性。

刚开始跑步,如何完成第一个5公里?对于新手来说,最大的敌人不是别人而是自己,要完成人生第一个5公里,就要学会战胜肌肉酸痛和蠢蠢欲动的惰

性。这是一个循序渐进的过程,我们可以将其分成三个阶段:

1. 保证足够的运动时间。刚开始跑步,就想一口气跑5公里显得不太实际。因为对新手而言,不间断跑10分钟已经是一件很困难的事。所以不妨把运动时间定在30-40分钟,而在这期间可以采用跑+走相结合的方式,让身体慢慢习惯30分钟的运动量。

2. 逐渐延长跑步时间。采用跑+走的运动节奏,刚开始可以连续跑3分钟+走1分钟,等身体开始适应这个运动强度,第二周争取连续跑5分钟,到第四周的时候将目标升级,尝试不间断跑10分钟以上。就这样循序渐进,让自己能够连续跑上30-40分钟。

3. 尝试你的第一个5公里。当你能够不间断的跑上30分钟,意味着你已经具备完成5公里的能力了。

如果你觉得5公里还是“遥不可及”,可以先尝试从3公里开始,体验一下长距离跑步的感觉。此时不用强求配速、时间,而是完成整个过程,让身体感受并记住这一感觉。之后便可以挑战4公里、4.5公里,直到最终目标——5公里。还是同样的道理,第一个5公里无需去强求时间,中间感觉坚持不下去时可以走上几分钟然后再开始跑,最重要的是坚持完成全程。

需要提醒的是,努力训练是好事,但是休息也是跑步训练里很重要的一部分,你也可以关注手表上的训练负荷数据,来判断自己的运动量是否超过负荷。

别小看这5公里,分钟可以提高你的全马成绩。5公里并非新手的入门考试,对于备战全马的精英跑者,5公里成绩也是一个不容忽视的训练项目,在马拉松赛事中,前5公里非常考验参赛者对速度和体能的分配能力,初始阶段跑慢了,总的用时会增加,但是跑快了之后配速又难以维持,导致难以完成预期成绩甚至跑崩——因此练好5公里,是你提升马拉松配速的稳固基石。

按照时间来划分,5公里20分钟是个分水岭,没经过专业且严格训练的跑者,能跑到20分钟以内的很少,但我们不妨把20分钟看作一个长远的目标。

如何才能提升5公里的成绩?第一,加强全身力量训练。拥有强有力的核心力量以及大小腿力量,才能使跑者在全速奔跑的时候更好的控制身体,所以在有氧训练之余,还要加入肌肉训练。第二,练好有氧基础。有氧能力是决定你能跑多远的地基,所以想要跑得快且持久,就必须先建立强大的有氧能力。在一周时间里,可以计划2至3天的时间来进行有氧基础的训练,方式通常为长距离的慢跑;

有氧能力的进步可能难以察觉,我们可以通过最大摄氧量来了解自己的体能状况的变化。第三,提高乳酸阈值。当我们跑得很快的时候,没过多久就会觉得大小腿发酸,直到再也无法坚持下去,这是因为体内的乳酸代谢速度赶不上产生速度,导致乳酸堆积,提高乳酸阈值可以帮助你跑得更轻松,最简单有效的方法便是间歇跑和法特莱克跑。间歇跑是通过时间短、强度高、搭配短休息以进行多组数的训练;法特莱克跑是一种加速跑(高强度)与慢跑(中强度)交替进行的中长跑训练方法。

5公里跑,是测试各个水平层级跑者的最佳选择。我们将5公里的跑步成绩分为5个等级作为参考,来测测自己处于哪一级?快走级(40至60分钟),配速8分以上,比正常走路略快。入门级(35至40分钟),初跑者起步成绩,普遍基础较弱。跑者级(30至35分钟),配速达到6至7,大多数跑者经过一段时间的锻炼都能达到。进阶级(25至30分钟),配速6分以内,绝大多数业余跑者的门槛。精英级(20至25分钟),业余跑者中最高级别。专业级(20分钟以内),能达到这个级别,需要进行长时间严苛的训练,基本上都是运动员级别的选手。赵蓓

国家体育总局明确易筋经等健身气功推广功法 鸠摩智,你怎么看?

日前,国家体育总局气功中心发出《关于健身气功推广功法目录的公告》,明确了包括易筋经、八段锦等11种健身气功功法。

公告表示,健身气功作为国家体育总局正式开展的第62个体育项目,长期以来为增进群众身心健康、弘扬优秀健身养生文化和促进社会和谐做出了积极贡献。然而,近段时间社会上出现了一些别有用心的人自诩“气功大师”等名号,替人消灾治病、利用迷信聚敛钱财损害群众健康,甚至扰乱社会和谐等不良现象。为进一步加强健身气功管理,确保健身气功健康发展,保障参与健身气功锻炼群众的身心健康,现将国家体育总局健身气功管理中心推广的健身气功功法目录公告如下:

易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极拳生杖、导引养生功十二法、十二段锦、马王堆导引术、大舞、明目功(青少年版、成人版)、校园五禽戏(小学版、初中版、高中版)。公告指出,各级健身气功业务主管单位、社团组织和相关部门应按照《健身气功管理办法》的规定,做好健身气功功法的宣传推广和各项健身气功活动、站点等管理工作。公告强调,广大人民群众应增强自我保护意识,了解健身气功项目的特点,参加正式推广健身气功功法的学练,并听从健身气功社会体育指导员等专业人士的科学指导,以防止被各种“歪理邪说”损害身心健康,甚至被利用而破坏社会和谐。王钰

游泳总是游不好?做到这几点,你也会成为高手

游泳是夏季最受欢迎的运动项目,但对于一些初学者来说,这项运动并不简单,很多人抱怨总是游不好,不过游泳教练给出了一些建议,只要你做到这几点,也能成为游泳高手。

游泳既是一种有氧运动,同时也是一种对技术要求较高的运动。在学习游泳的过程中,需要手脚协调配合,哪怕有一点出现不合适,那么游泳就会受到很大的影响。比如说在大家学习游泳的时候,可能翻脚、蹬脚注意不到,可能翻脚的时候姿势不对,可能划水蹬水配合不恰当……这些都是需要解决的问题,如果没有专人指导,那么想要游的好,困难很大。

想要提高游泳成绩,那么除了需要找专业人员指导之外,大家还要多从自己的身上下工夫,做到这样几点。

1. 接受批评和建议。在游泳的时候,我们往往会找朋友或者是游泳教练进行指导,因为我们是无法看到自己的动作的,只能依靠朋友或者是教练指出问题,这个时候他们的观点至关重要。在指导我们的过程中,可能会对我们提出一些批评或者是建议,这个时候需要积极接纳,并加以改进,尤其对于技术不好的朋友来说更要如此。



游泳不仅可以锻炼身体,也可以塑形,是不少人特别喜爱的运动项目。

2. 动脑。游泳的时候,最怕的不是练习,而是不动脑。出现错误不要紧,重要的是思考为什么会出错,着手改进,否则无法提高技术。

3. 积极乐观。游泳是一个循序渐进的过程,一开始可能面临很多困难,是否具有克服困难的勇气决心,是决定能否前进的重要条件。在学习的过程中要保持一个积极乐观的态度,不仅更容易得到别人的帮助,训练效果也会成倍提升。

4. 饮食要合理。游泳之后的补食应该以蔬菜水果、蛋白质为主,同时食用一些碳水较高的食物。

5. 坚持不懈。想要游泳技术进一步精进,坚持不懈是必须的。卢旭



本迪克逊锻炼前后的身材对比图。

为了陪孙辈们玩耍 女子跑步9个月减82斤

我却跟不上他,他连续跑了10圈,还让我加油。”本迪克逊说。

本迪克逊想和孩子们一起玩耍,不想只是坐在旁边看着:“我想成为他们的一部分,但是我无法做到,因为我的体重是227斤。”她的工作是IT主管,工作时大量的时间是坐着,而且喜欢吃甜食。

让本迪克逊下定决心做出改变的是,她和另外一位同事一周内接连犯了心脏病。“我们决定做出改变,每天晚饭后都出去散步,饮食结构也进行改变。我最大的变化就是开始生酮饮食法,我们的一个朋友在4周内瘦了20多斤,所以我在

饮食中大大削减了碳水化合物。”她通过节食确实瘦了不少,但并未满足,在朋友的鼓励下开始跑步,并且报名参加了一项比赛。本迪克逊采取走跑结合的方式进行训练,每跑20秒就走40秒,之后逐渐延长跑步时间缩短走走时间。

她的第一次跑步比赛顺利完成,到了去年底,她的5公里成绩已经提升了13分钟之多;今年她还准备参加一场10公里比赛,甚至希望参加一次马拉松。不过她还未完,本迪克逊的最终目标是成为一名跑步教练,教会更多的人通过跑步获得健康。管欣彤



跑鞋不合脚或致应力性骨折

有的跑者在购买跑鞋时比较随意,即使买过之后感觉并不满意,也会凑合着穿一段时间。实际上对于跑者来说,跑鞋是最重要的装备。如果穿着不合脚的跑鞋训练,会带来诸多问题。

跑鞋大小容易挤脚,脚趾头一直会受到鞋的挤压。特别是跑步过程中,脚在鞋内是前后移动的,常年挤压脚就会导致脚趾甲变黑甚至脱落。这种情况也会造成脚趾韧带和跖骨的损伤,导致

畸形,比如锤状趾;也可能会由于重复性的挤压而导致跖骨应力性骨折。另外,长期挤压脚趾的话,会导致脚部的肌肉变形,造成脚更容易疲劳,足弓疼痛,或者是拇囊炎。

在踝关节周围有很多神经、韧带和血管。如果跑鞋过紧会压迫到它们,从而导致脚背疼痛或者麻木、刺痛等。

跑鞋尺码过大,同样对跑者不利。跑步时,脚在鞋内的活动幅度过大,脚

与鞋之间的摩擦更多,容易导致脚被磨出水泡,脚趾会被来回挤压而变得青紫。另外,跑鞋太宽松的话,会在跑步过程中让足底神经承受更大的压力,可能会出现的结果包括脚底麻木、刺痛甚至足底筋膜炎。

因此,购买跑鞋时一定要慎重,最好在专业人士的帮助下,通过步态分析并且试穿,来找到合脚的跑鞋。欢宝



陆军第74集团军某旅

“硬骨头六连”

新时代硬骨头钢铁连

“硬骨头六连”经历抗日战争、解放战争、抗美援朝战争等洗礼,参加战役战斗161次,被授予“战斗模范连”“硬骨头六连”“英雄硬六连”等荣誉称号,荣立一等功8次,3次被表彰为“全国先进基层党组织”。



陆军第74集团军某旅

“硬骨头六连”

新时代硬骨头钢铁连

