



远离跑步入门的那些坑

当体重过重时 建议先走跑结合

想要减脂瘦身,所以开始跑步,结果膝盖部位的不适感却比瘦身效果来得更快——这种情况在大体重人群中的发生概率往往更高。对初涉跑步者来说,如何平衡好跑步锻炼与膝盖保护的关系,这是一个醒目的问题。

根据美国密歇根大学的一项研究,对体重较大的群体来说,以走路与跑步相结合的方式开始锻炼,会更为安全、更有助养成运动习惯的一种方式。

研究发现,当两个人在同样地面上以同等速度跑步时,在作用力与反作用力的“导演”下,体重较大者的身体会受到更强的冲击力。跑得越快,体重越大,受到来自地面的反作用力越强,不少跑者膝盖部位不适或受伤的原因就在于此。

跑友以较慢速度去跑步,或者以走路与跑步相结合的方式开展锻炼,这会更有利于保护自己、减少伤病。而待体重有所下降后,则可以考虑逐渐提速。

“关键5公里” 职场忙人的亲民之选

一场全程马拉松的距离是42.195公里,半程马拉松则为21.0975公里。但在现实生活中,对数量庞大的初级跑者来说,最关键的却往往是——你坚持跑完了多少个5公里?

有数据显示,在目前国内的跑者群体中,20岁至39岁人群的占比最大;而在曾想培养路跑爱好最后却无果而终的群体中,被提及频率最高的一条导致失败的原因是,长跑后的疲劳对正常生活造成了一定影响。

针对这样的情况,“关键5公里”的



春和景明四月天,国内大大小小的马拉松赛事照例迎来了每年的高峰期。跑友们想要跑得健康、跑得长远,多听科学建议,少些“误区成本”会是很管用的一个办法。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

建议被不少专家和资深跑者提了出来。以自己能力范围内的正常配速去跑,一次跑5公里,在一周中多抽几天去完成这样的日均5公里。这么做的好处是,人体能较快从长跑后的疲劳感中恢复,不会对工作与家庭生活造成负面影响,同时也可有效避免过量运动后“跑一次歇大两周”、运动习惯难以巩固的情况。

控制好步幅 并非越大步越好

步幅如何才是最佳,这也是跑友们容易遇到的一个问题。步幅的官方

定义是,其为一一步的距离,以脚的中心算起,你走或者跑一步后,前后两次两脚中心的距离就是你的步幅。

一个人的步幅越大,每次与地面接触时身体所承受的冲击力会越大,受伤的风险也会增加。当步幅过大时,膝盖会变得直,脚后跟落地的力度也会更大,将降低保护膝盖的肌肉吸收冲击力的能力,天长日久,容易让膝盖部位的半月板、膝关节、臀部和背部受伤的风险明显增加。

在拥有一定路跑能力后,跑者想要提高成绩,往往就会在步频与步幅上花心思。但对初起步者来说,他们的入门功课之一却是控制好步频和步

幅,先要把精力花在提升基础能力上。

过于专注易劝退 闭环跑道更省心

哪样装备是初入门跑者的心头好?如果有这样一份问卷调查,运动耳机肯定能位列前茅。看山不是山,或者看山还是山,这基本都是跑者进阶后才有的状态,想要排遣刚开始跑步时的枯燥,听音乐几乎是一个不二之选。

实际上,科学研究的结论也指向了这一点。人越是在心情放松、注意力不需要高度集中的情况下,就会感觉时间过得越快,具体到跑步中,则越是

“放空”越容易让跑者感受到跑步真正的乐趣,并把这件事坚持下来——以上结论来自于美国芝加哥大学的一份报告。

另外,与利用马路环境开展跑步相比,公园或者体育场内相对更闭环的跑道会是更适宜入门者开展运动的选择。因为越是闭环,意味着环境越简单,人们在跑步时也就更能“放空”。

“武装”好自己 跑步鞋不能马虎

运动鞋品类的日益多元,这只是商业噱头吗?资深跑者会告诉大家,鞋与鞋真的不一样。

跑步入门者容易踩入的一个误区是:先跑起来再进行装备投入。缺少准备就起跑,这很可能给你的身体增加额外负担,甚至让你遇上一些本可避免的伤病情况。

初入门者 匀速才是王道

对一位路跑达人来说,他或者她需要掌握的能力会涉及到匀速跑、变速跑及冲刺等。不过对初入门者来说,尤其是有些还没摸清自己身体情况的人来说,情况其实简单多了,入门功课就是匀速跑。

越是刚刚起步的人,越容易在速度掌握上踩入误区。比如,一位入门跑者在心里给自己设了“今天要跑完5公里”的目标,跑动过程中很可能非常辛苦,并且在接近5公里目标时突然想要去冲刺一把,以求早跑完早解脱。这样的突然提速有可能导致身体内的能量一下子供应不上,跑者容易有头晕的感觉,而且还可能令身体在后续恢复时更加费劲。



“运动健康师”培训开始了

本报记者 李一平 摄

平均年龄30岁的社会体育指导员“运动健康师”开班 原国脚、教练、大学生都来了

本报记者 丁荣

原女足国脚、在职教练员、体育从业人员,甚至还有麦当劳经理,不同身份的年轻人齐聚上海体育学院,成为申城社会体育指导员的“生力军”!4月25日,2021年上海市社会体育指导员“运动健康师”杨浦区试点培训班在上海体育学院举行,来自杨浦区定海路街道、杨浦区社会体育俱乐部、上海体育学院等单位的社会体育指导员、体育公益服务志愿人员、在校学生共79人参加培训。

本次培训班采取专家教授面对面指导,将实践和理论相结合,内容和形式丰富多样,课程从4月25日到6月5日为期六个周末,共计48课时。此次培训学员除了体院在校学生外,杨浦区深入发掘各类体育技能人才,如足球原国脚、举重退役运动员、羽毛球和

击剑等专业教练及体育工作者等,整个培训班学员的平均年龄为30岁,推进指导员向年轻化、专业化、高学历化等方向发展。

今年36岁的原女足国脚沈龙元积极报名参加本次培训班。“我小时候还没听说过运动健康师,现在已经普及了,说明市民对运动健康的需求越来越大。我作为一名刚刚走上教练员岗位的退役运动员,需要掌握更多专业知识,才能更好地走进社区帮助市民和青少年踢好球,更好地在运动中找到健康与快乐。”

上海体育学院党委书记李崑表示,上海体育学院在总结“社区健康师”成功经验基础上,创新推出覆盖面更广、专业性更强的“运动健康师”项目,这个项目旨在培养向群众提供科学健身、健康生活、康复休养等咨询指导服务的专门人员,实现体育与医疗、

康养相融合,共同促进人民群众身体健康的目标。

上海市体育局开展社会体育指导员改革,将指导员再培训分为设备管理维护、赛事活动服务、健身技能培训、运动健康指导四个方向,在“健康中国”战略中发挥骨干引领作用。

作为全市唯一全民健身示范区,杨浦区近年来持续探索社会体育指导员发展新路径。2021年初,杨浦区作为上海市社会体育指导员改革第一批试点区,全力配合市里通过小程序完成指导员信息认证工作,认证率名列前茅。杨浦区体育局局长、党组书记吕晓钧表示,本次培训结束后,杨浦区社会体育指导员协会将设立充足的上岗服务点,让培训成效真正落地开花,推动杨浦区社会体育指导员的良性发展。

“我小时候没听说过运动健康师,现在就已经普及了,说明市民对运动健康的需求越来越大。我作为一名刚刚走上教练员岗位的退役运动员,需要掌握更多专业知识,才能更好地走进社区帮助市民和青少年踢好球,更好地在运动中找到健康与快乐。”——原女足国脚沈龙元