

北风呼啸,温度骤降,如果你从室外跑转战沙发和床,在整个冬天睡过去,这确实很诱人。但这也意味着你将因缺少训练而0与可能获得的益处失之交臂。寒冷,并不是阻碍你跑步的理由。学会享受在冬天跑步的乐趣,这才是冬天正确的打开方式。

享受冬跑 给你几个理由

天冷跑步才更舒适

不论是在极端闷热或是在寒冷刺骨的环境中跑步,对你来说可能都是一种折磨。但是在实际生活中,我们发现冬天跑步其实是一件更为容易的事情。来自伦敦圣玛丽大学应用科学系的约翰·布鲁尔教授表示:“我们在实验室进行了这项实验,即让被测试者分别在8°C和24°C的条件下跑步,这两个温度分别是英国的冬季和夏季的平均气温,”他说。“他们分别以70%的最大摄氧量跑了三次,每次40分钟,我们在对他们的排汗量、心率、血乳酸和热感觉的差异进行了评估后,最终得出了他们的舒适等级。”

当在寒冷的气温下跑步时,这些跑者的热感觉会比正常情况下高出32%,他们的舒适度提高了大概三分之一,更重要的是,他们意识到自己拥有能够在这种温度下持续努力的能力。换句话说,当你在寒冷的天气下跑步时,会感觉更强壮,更有自信。



收获未必伴随着痛苦

“研究表明,能够帮助你在运动中持续获得良好表现的理想温度是10-11°C之间”生理学讲师泰勒说,“无论是在哪一种环境中跑步,在经历了同样强度的运动之后,你都会感觉到体力在下降。”

泰勒继续说道:“其中一个主要因素就是心率。为了在极度寒冷或者极度炎热的情况下保持相同的运动强度,你的心脏必须要更努力地工作。当天气炎热时,你必须将足够的血液输送给皮肤来帮助降温,这意味着为了维持你的心输出量,必须提高你的心率才行。但是在寒冷的天气中跑步则恰恰相反,你无须大量输送血液到末梢部位,这意味着你能在保持同样的配速的情况下维持较低的心率,大约每分钟心率会慢15次左右。”

把这个结论进一步推断可以得出,你可以利用寒冷的天气条件,在风险最小化的前提下提高你的运动表现。“在跑步时保持一个较低的心率意味着在跑步结束后你的疲劳感也会减少,”泰勒说,“如果你想在训练中减少疲劳感的话,在冬天训练就是一个很棒的机会。而且在每次跑完不妨加入一些坡度训练等项目,有助于增强你的力量、速度、耐力和适应能力。然后你就可以充分利用这些优势去尽情地参加喜欢的比赛了。”



排汗量大大减少

在寒冷的天气中跑步意味着你会比在炎热的环境中需要摄入更少的水分。至少到目前为止,这是显而易见的。但是可能会让你感到吃惊的是究竟少多少?圣玛丽大学的研究表明,平均而言,在跑步40分钟以后,在夏天通过排汗失去的水分(1.3L)比在冬天训练失去的水分(0.7L)几乎多了一倍。“这意味着你在夏天必须携带和饮用比平时多一倍的饮料来补充失去的水分。”所以时刻保持体内水分充足是非常棘手的一件事情,但是在天冷的时候就相对容易很多了。”

事实上,在寒冷的天气中很少会感到那么口渴,泰勒说。“而且根据最近尚未对外公布的调查显示,如果一个人在不感到口渴的情况下训练或比赛会表现得更好,即使实际上他们的身体是缺水的,”他说。“在这项实验中,两组运动员的身体都处于缺水状态,但是只有一组被告知他们的身体已经缺水了。最后,没有被告知的那组运动员在身体缺水的情况下,在后续运动实验中的成绩普遍要好5%。”



春天就在你脚下

无论天气有多么的冷,请放心,跑步会让你从内而外的融化。肌肉每收缩一次就会产生热量。一旦你开始跑步,就会真切地提高身体的温度。“当你开始以比走路更快的速度移动时,就会让你的新陈代谢率大幅提高。”布鲁尔说。“普通人在休息时大约每公斤体重每分钟需要摄取3ml氧气,但是他们一旦跑起来,并且速度达到10分钟每英里时,每分钟每公斤体重的摄氧量就会达到30ml,以维持身体机能的运行。”代谢率在增加了十倍以后,相应的也带来了十倍的热量。

(跑者世界)

动时尚

战绳,挑战我极限

最近一项名为战绳的运动风靡健身圈,不少专业运动员、健身教练也都跟着加入训练以维持体能,其效果获得不少好评,使其成为健身房中的新宠。

这条有魔力的绳子,又被称作格斗绳。直径在3到5厘米,重量据长度而定,一般为15公斤。

早在20世纪30年代就有军队将战绳用于军事训练,20世纪90年代它被综合格斗职业拳手广泛用于速度爆发及核心稳定的体能训练,后来发现对运动员的综合体能提升有非常好的训练效果,逐渐被引入各种运动项目的训练中。

训练开始时,需将绳子的一段固定在一处,双手握住绳柄,即可开始锻炼。

战绳到底凭什么在健身圈风靡?它有什么特色又怎样练习呢?

1、战绳对身体的冲击力非常小

使用战绳时,训练者发出的力绝大部分借由战绳形成的波浪进行传导,不会像自由训练中那样需要关节去承载很大的负荷,这一点就决定了战绳非常适合健身小白进行体能训练。

2、战绳的方向多变

在自由重量训练中,哑铃杠铃所提供的阻力是竖直向下的,因而动作多数也是对抗重力的动作。而战绳



的阻力除了重力外,还有一大部分是与训练者甩动绳子时的动作方向相反的,能锻炼到躯干(核心肌群)旋转的能力,这也是为什么很多格斗选手都将战绳纳入到训练计划当中的原因。

3、战绳发力模式是无减速发力

也就是从动作开始到动作结束都是持续让战绳加速的动作,这对于发展爆发力非常有效。

4、战绳是全身参与的运动

虽然看起来主要是手臂进行动作,但如果是中高高手,那么发力更多的将是臀部、腿部、背部及核心的肌群,手臂主要进行力量的传导。由于参与肌群多,在锻炼了协调性的同

时又有着不小的消耗,对训练者的心肺水平也是一个挑战。

5、战绳便宜实惠

从网上自购一条战绳也不过两百元以内。相对它所提供的训练价值,是有着较高性价比的。

6、战绳的分类与选购

常见的战绳材质分为两种,一种是化纤材质的(大部分是涤纶,也有锦纶等其他价格略贵的材质),另一种是麻绳。二者的区别在于初期化纤绳会比较硬,随着甩的频率不等开始逐渐变软,甩动2小时以后就很柔软了。麻绳较轻,适合女性使用,但容易掉落纤维。无论麻绳与化纤绳,都可以加上额外的编织保护套,以延



长使用寿命以及防止掉落纤维。

7、战绳的简单动作

上下波浪式:两手上下交替进行,做的时候一定要把自己的身体稳住,下盘要稳,呈半蹲状态,腰杆挺直,核心要收紧,两臂尽可能大幅度的甩起来。

全力甩:这也是最简单最粗暴的方法,只要你用力就行了,把力量主要集中在腰部,由腰腹的力量过渡到上肢,再过渡到手臂,最后甩起来。

左右甩:利用腰部的力量左右摆动,两手臂尽可能夹紧,由腰部的转动发力带动绳子,左右交换进行。

(晓晓)

全民健身人人参与
运动快乐人人分享

本版投稿邮箱:
yzhzhoumo@126.com