

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

冬天跑步,跑前热身 逆风而行

□ 记者 江锐

一连数个下雨降温天,合肥已经进入冬季了。其实,对于不少跑步爱好者来说,并没有进入“冬眠”状态。

俗话说,冬练三九,夏练三伏。在寒冷天气里跑步,最大的障碍来自心理,大家不要被寒冷天吓住。市场星报记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜,请他介绍一些对付寒冷天气的经验和方法,以帮助跑步爱好者们在冬季坚持运动。



不同的运动项目 饮食也有不同

□ 殷江霞

即便健身运动和饮食的关系是很密切的,在运动后需要特别注意什么可以吃,什么不能吃。同时,不同的运动项目,饮食原则也会有所不同。接下来,为大家介绍一下健身运动应该怎么吃以及不能吃的食物,别错过了。

冬季跑步注意事项

运动时间:

上午10点以后、下午5点后

晨跑最不推荐,空气不好,吸进去的大多是二氧化碳而不是氧气,建议大家上午10点之后或者下午5点之后进行户外跑步。对于上班族和学生来说,上午跑步不现实,下午5点后跑步比较好,还能够消除一天累积的疲劳感。

跑步前要热身

冬季气温较低,人体四肢受冷僵硬,致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动,尤其是跑步这样剧烈的运动,往往容易出现呼吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以冬跑前一定要充分热身,从轻微逐渐加大,到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后,方可以投入运动。

当气温在冰点以下,可以试试把部分热身运动放在室内进行。可以先在跑步机上跑,等双腿感觉就绪但身上还没出汗时,便出门跑步。

冬季跑步选好装备

贴身衣要有很高的透气性

最好是技术含量很高的聚酯纤维(涤纶),它可以让汗迅速地向外排。这类产品最主要的功能,就是防止跑步时过多的汗集结在身体周围(如果穿棉织品,这种事就会经常发生)。汗在身体周围积累得过多,在气温下降和风速加大的情况下,一旦你速度慢下来或者开始步行恢复,就会感觉很冷。

保暖很重要

穿一件抗风防水外套戴一个毛线帽子可以保护耳朵。在寒冷的天气里,全身热量的50%是通过头部散发的。冬天跑步者必须有一顶合适的帽子。热了就脱下来,冷了就戴上。

第二层衣服和外套要带拉链,不要套头套。这可以让你把它们拉开或者拉上,通过这种活动来调节你身体周围的温度让你感到舒适。

戴连指手套要比分指手套更能够保护你的手。也就是说,连指手套更暖和。当然,分指手套能让你做很多事情,比如拿钥匙。然而,在很冷的日子里,风大的天气里,请选择连指手套。

抗风非常重要,冬天很冷主要是因为风在起作用。你并不需要密不透水的外套,但是它需要对水有一定的抗性。外套要贴身并且重量要轻。很多外套可以很容易地折叠起来放进小袋子里,这可以在跑的过程中很容易就

饮食同常规训练时一样

寒冷天身上出的汗可能比大热天少,因此喝水不会那么多,另外寒冷也会削弱你的驱动力。但是,身体却同样容易脱水,从而导致疲劳,有损发挥。一定要在出发前好好补充水分。同样,一定要补充能量。在寒冷天气下,可能会消耗更多能量,特别是必须对付雪堆和结冰地面时。

先逆风而行,后顺风归家

在有风的时候锻炼要格外注意跑步方向。如果起先就顺风而行,身上会出一些细密的汗珠,这样当你逆风跑回来的时候就有冻感冒的风险。建议跑步时先逆风而行,后顺风归家。

运动之后别忘锻炼腰腹力量

跑步只是下肢力量的锻炼,跑完步可以做一做仰卧起坐、引体向上、俯卧撑,结合腰腹力量,才能达到锻炼全身的效果。

把它放在口袋里。如果气温更低的话,可以选择羽绒背心。

穿一双有很好外部织物的跑鞋

冬天的路会很滑。你是想跑,而不是想通过某段路去什么地方。一双有“侵略性”的跑鞋(或者是越野鞋)会很有帮助。侵略性是什么意思?就是平滑。看看那些带有很多沟壑或者钉扣的跑鞋你就知道什么是侵略性了。

穿上反光的跑步装备

穿上反光的跑步装备。这对于冬季的安全而言至关重要,因为有时候你不得不在很黑暗的黎明或者黄昏跑步。

别担心你的腿

通常而言,你只需要一套防风的紧腿裤或者长裤即可。在特别冷和风很大的时候,建议在裤子里面多穿一条贴身的秋裤(同样也是能够排汗的高技术纤维织物)。

尽快除寒,防止感冒

潮湿的衣物会增加热量损耗,跑完步要尽快换上干燥温暖的抓绒衣、运动服等衣物,注意不要在风大的地方逗留,以免伤风感冒。同时,在跑步中随时注意掌握自己的身体状况,如有不适,应立即调整速度或中断跑步,切忌勉强支撑。



运动后吃什么

学跳舞常吃米饭。对于想保持体形的人来说,体操、舞蹈应该是首选的运动项目,但这种运动并不会消耗大量的脂肪。因此,在饮食上,对热量和脂肪的摄入应该低一些,主要用碳水化合物来提供能量。米饭就是一种补充碳水化合物的最佳食物,能使你在运动时精力更加充沛。

练力量多补蛋白质。为了练就一身结实的肌肉,有些人常常进行哑铃、杠铃等力量训练。这类锻炼运动量大、负荷重,需要较多的蛋白质,为了保证充足的能量,每公斤体重应摄入1至1.5克的蛋白质。建议可以多吃牛肉、蹄筋、鱼肚、里脊肉、蛤蜊、淡菜、低脂酸奶等食物,因为它们能够更好地帮助肌肉组织生长。

爱打球多喝汤。乒乓球、羽毛球、网球能够锻炼人的反应速度和灵活性,除了正常饮食,可以多喝一些汤,其中丰富的钙质和一些氨基酸更有助于锻炼。由于这些运动使人的视力活动紧张,还应给予充足的维生素A或胡萝卜素,必要时可以服用适量鱼肝油。

运动后不能吃的食物

生冷蔬菜。在健身过后,未经处理的生冷蔬菜不宜食用。红萝卜、芹菜、辣椒和西兰花等可能是健康的低脂肪食物,不过不适合运动后吃,因为这些食品不足以补充能量以维持健康的新陈代谢率。不过,如果你一定要吃蔬菜,可以添加酸奶、果仁奶油或者鹰嘴豆沙等酱料制作沙拉,但不可用奶油。

高脂肪快餐。炸土豆片、薯条、汉堡、热狗和玉米片等可能迅速填饱饥饿的肚子,但在健身后食用,等同于让之前的锻炼效果付诸东流。这些食物中的脂肪难以消化,这不是人们运动后希望见到的情况,运动后需要补充的是糖原,而不是增加身体储存的脂肪。

过咸小吃。薯片或者椒盐饼干等含有过量盐分的小吃,会降低身体的钾含量,导致恢复速度减慢。钾这种矿物质对细胞活动有重要作用,比盐里的钠重要。因为运动流汗,身体已经消耗了大量电解质,因此不宜因为吃下含盐过多的食品而消耗太多钾元素。

培根烤肉。适量吃烤肉是没问题的,但只适合早餐,为接下来一天的活动储备热量,运动过后不适合。因为烤肉消化不易,会妨碍运动后的代谢,因此,应以鸡蛋之类的食品作为补充蛋白质的首选。

披萨。披萨含有过多油脂,尤其是有香肠等馅料的类型更不适合运动后食用,吃一小块即可抵消一次锻炼的。如果非要吃面食,可选择全麦面包、奶酪等。