

• 日常保健 •

四种跑步小技巧 提升运动快乐感

跑步受场地、器械的影响较小,因此成为一项非常受欢迎的运动。然而,很多跑步爱好者特别是新手跑者进行一段时间的训练后,可能会感到厌倦和无聊,甚至产生抗拒感放弃训练。下面介绍四种跑步技巧,提升你的运动快乐感。

斜坡训练创造新鲜感 如果之前一直在平地上跑步,现在不妨找个斜坡进行练习。起初斜坡高度不需要太大,在5~10度为宜。训练几次后,可以找一个更大的斜坡进行练习。如果在跑步机上训练,可以把跑步机倾斜角度调高。这样其实是一种抗阻练习,能够有效锻炼小腿、股四头肌、臀大肌等肌肉。在斜坡上训练跑步还能提高跑步者的速度、力量和耐力,如果每周坚持1~2次斜坡跑步,再回到平地跑步,会感觉自己的速度和状态得到明显提升。

试试非常规距离 一般跑者都会选择常见的跑步距离,比如5公里、10公里,甚至是半马。其实

日常跑步距离进行调整变换也能提高跑步的趣味性。习惯跑5公里的不妨试试跑个3公里或6公里的计时跑,感受跑步过程中身体和周围环境的变化,体会与日常跑步的不同。此外,还可以选择不同的跑步场景,比如在家附近运动的不妨周末到远郊地区或公园试试。

交叉训练提升趣味性 如果每天跑步只是跑5公里,那么时间长了自然会感觉厌烦,快乐的运动也会变成任务式的负担。适当地开展交叉训练能够增强运动的丰富性和趣味程度。比如尝试法特莱克训练法,强调加速跑和慢跑交替进行,有效地提高无氧和有氧训练的效果。不仅如此,还可以把跑步和游泳、打球等运动交叉起来,每周选择1~2天变换运动种类。

找个跑友并适当休息 寻找一个能够相互鼓励,相互交流的跑友,减少压力和焦虑,让自己更好地坚持下去。如果身体出现紧急情况,身边的朋友还能帮忙处理和照看。每周适当休息1天或减少跑步量可让身体得到放松和调整,可以和朋友聊聊天,制订接下来的跑步计划等,逐渐让跑步变成生活的一部分。
(陈圆)