

## NOTE

## 有碍正确跑姿的常见不良习惯



跑步时可以看看玻璃橱窗的倒影,或者和一起跑步的伙伴们互相检查,看看你有没有下列8种不良跑步习惯。

**之一:腰部下沉**

脚步先着地,腰再跟着落下的不良习惯。这样一来,就无法锻炼臀部的臀大肌,不但没有活动到骨盆,也会变成只有大腿在用力,记得要让臀大肌有锻炼的机会。

**之二:手臂往前摆动**

手腕摆动的重点是向后而不是往前。如果背部弓起或者没有使用到背部肌肉,就算摆动了手臂也不会活动到肩胛骨和骨盆。所以,要多加注意锻炼肩胛骨周边和背部的肌肉。

**之三:重心倾斜**

很多人都有左右两边肌肉力量不均的现象。身体的中心轴没有贯穿重心而倾斜,因为左右的不对称。跑步时要意识到肚脐下方的重心所在,要多加训练,让身体保持一条线。

**之四:身体后倾**

腹部肌肉无力,为了取得身体平衡让背部不自然后倾。体轴没有笔直朝下,所以跨出脚步时感觉特别费力,建议日常增加锻炼腹肌的运动。

**之五:手臂摆动过大**

手臂摆动幅度过大,连肩膀也跟着晃动。为了让手臂的动作显得简洁又有效率,要多锻炼肩胛骨周围的肌肉,以及会被肩胛骨牵动的背部肌肉和骨盆。

**之六:步幅跨不出去,只能小步跑**

骨盆不动,所以脚步从胯下跨出去的步幅太小。而且跑步过程中太过依赖膝盖以下的活动会造成小腿肚负荷过大,要多多锻炼位于骨盆深处的髂腰肌。

**之七:身体上下振幅太大**

小腿跨出再着地时,因为踢到地面的力道过大,会使身体剧烈地上下摆动。为避免发生这种情形,在跑步过程中要保持视线固定,尽量向远处看,维持身体平衡。

**之八:着地时不稳**

腹部和臀部的肌肉不够有力,很难保持体轴笔直,所以脚在着地时显得不稳。另外,着地时没有把重量集中在大脚趾根部也是原因之一。要多练习腹部、臀部、大脚趾根部。

## 征稿启事

亲爱的读者朋友们:

社区人物版征稿啦!欢迎大家把社区里、邻里间有趣的故事,有意思的人和事用文字、图片、照片的方式记录下来,也可以将相关线索提供给本报编辑。

稿件、线索一经采用,即付相应稿酬!欢迎大家踊跃投稿!

投稿请至电子邮箱:sjsbshequ@163.com

联系电话:88699820-1111

联系人:吴丹

## 慢跑·生活

跑步锻炼是人们最常采用的一种身体锻炼方式,这主要是因为跑步技术要求简单,无需特殊的场地、服装或器械。无论在运动场上或在马路上,甚至在田野间、树林中均可进行跑步锻炼。每个人也可以自己掌握跑步的速度、距离和路线。

跑步是一项有氧运动,通过跑步,我们能提高肌力,令肌肉量恢复正常水平,同时提高体内的基础代谢,加速脂

肪的燃烧。养成跑步的习惯,可提高体内荷尔蒙分泌,让你的肌肤甚至体态变得更年轻更紧致。通过跑步,大脑的供血、供氧量可以提升25%,这样夜晚的睡眠质量也会跟着提高。在跑步的过程中,肺部的容量平均从5.8升上升到6.2升,同时,血液中氧气的携带量也会大大增加。

跑步的好处有很多,但过量地运动也是对身体健康不利的。那么如何判

断运动时间够不够、运动方式适不适合自己呢?有一个很简单的测量办法:如果运动一段时间后,精神饱满、食欲很好、睡眠质量佳,早起测量脉搏,每分钟跳动次数和以往差不多或变缓,那么恭喜你了,这说明你现在的运动量和运动方式非常适宜;反之,如果运动一段时间之后,经常犯困、睡眠不好,早起测量脉搏,每分钟跳动次数比以往多6次以上,这表示你的运动过量了。

## 跑出健康快乐的老达

八角北路特钢社区居民达福江,二十多年的跑步中,掉过脚趾盖、摔折过肋骨。然而面对这些,今年65岁的老达却说:“是跑步磨炼了我的意志和耐力,从中我快乐地戒了烟,收获了健康。”

老达在48岁时,烟龄就已31年了,当时他想尽各种方法戒烟都未成功。那时他还患有气管炎、哮喘和胃病,三天两头地感冒,这些慢性病如同绳索拴住了他,老达多希望自己还能做一个健康的人呀!一次偶然的的机会,老达看到报纸上介绍“健康快乐”的活动,他就抱着有病乱投医的想法去了。在活动中他在专业人员的指导下参加了慢跑快走训练,这项运动既能增加肺活量,又能改善心肺功能。每天坚持能使心脏收缩功能不断增强,调节血管收缩功能,同时还能提高人体免疫机能。“健康快乐”让他尝到了甜头,找到了救命稻草。于是他按照要求,每天坚持跑步。刚开始跑几步就喘不过气,歇一会儿咬牙坚持再跑。经过坚持不懈的努力,老达的体质有了明显的改善,从开始

跑2公里都费劲,到后来逐步加量,一口气跑5公里。经过锻炼,他的身体渐渐强壮起来,烟也戒了、病也少了。从此,他便爱上了跑步。

为了检测自己的体能、享受跑步的快乐,老达找教练指导,挖掘自己的潜力,练起了长跑。他克服重重困难,不轮春夏秋冬,人到哪里就在哪里长跑,长跑使他身体素质不断提高,具备了参加比赛的条件。从2003年开始,他就多次尝试参加了区、市中长跑、北京铁人三项和北京国际马拉松比赛。在第一次参加国家举办的百公里比赛中,由于缺乏比赛经验,跑完全程的老达发现两只脚的大拇趾趾甲盖全都磨脱落,双脚板也磨出了许多泡。然而这次挑战,却让他战胜了自我。有了经验的老达,在2006年北京电视台环城赛中获第一名,还得了一台29寸彩电。踊跃参加各种比赛,并把它当成给自己“找乐儿”的方法,达福江逐渐成了一名小有名气的业余中长跑运动员。

随着年龄的增长,老达已经步

入老年人的行列,但跑步运动从未停止。现在除了每周参加集中训练外,他还坚持每天跑5-10公里,并进行体能训练,如参加大型比赛,赛前每天要跑20公里。2012年,卢沟桥醒狮杯5公里赛,他跑完全程仅用时17分钟;北京国际马拉松比赛,他用4小时30分跑完赛程,老达总是能提前完成比赛。现在,他又在为今年的北京马拉松比赛做着准备。跑步运动已成为他每天生活中不可缺少的内容,在老山郊野公园、松林公园总能看到老达健硕的身影。

达福江说:“长跑运动让我更为坚强、更为自信、更为年轻。他们说比同龄人显得年轻,也比他们更健康。这都得益于我每天的跑步、锻炼。”老达也希望更多的人找到适合自己的运动,参与到体育锻炼中来。坚持锻炼,拥有强健的体魄,享受美好生活的快乐。老达说他还有一个更大的梦想,就是到西藏去参加马拉松比赛,在高原环境下检验自己体能,挑战自我。

张积武 郝克昌



老达(张积武 郝克昌摄)