



晨间或是夜幕降临时,瑞安各大公园、山上或者操场……不少市民都在跑步锻炼身体。

对于长期伏案工作的人,工作之外,通过跑步来活动筋骨释放压力,不失为一个好方法。不过,很多人三天打鱼两天晒网,能够坚持下来的人很少,天天跑步的人更是寥寥无几。您想没想过,怎样才能让跑步变得有意思,从而坚持下去呢?

加点料

让跑步变得有意思

### 变着花样跑

单纯的路跑很容易让人产生疲劳感,这种情况下,一些小创意和新点子会让跑步的过程变得有趣,不再平淡乏味。

在跑步的过程中,你可以采用不同的姿势跑,比如侧身跑,绕着树八字跑,往斜坡上跑,甚至可以倒着跑,这样不但不会枯燥,而且有助于锻炼身体的协调性。

另外,在单一的长跑中,你还可以试着变换你的速度。充分热身以后,可先用较快的速度跑完第一个800米,然后逐渐放慢脚步,用慢速轻松跑完第二个800米,如此交替,你会发现平时很艰巨的长跑变得异常轻松。

### 来点儿象征意义

先从地图上了解比如从瑞安到上海的距离,然后你再把每天跑步的距离累加,到有一天达到了从瑞安到上海的距离,完成了目标,心里也会很有成就感。也可以非常自豪地对别人说,“我已经从瑞安跑到上海了。”

### 定期换地方跑

由于受到工作、生活的限制,跑者们对于跑步的地点安排也不会随心所欲,通常来说都会选择离家近的地方。如果每天都在同一条线路上跑步,自然会让人产生疲劳感。这时候,可经常变换一下跑步的地点,选择更原生态的跑步路线,走进大自然振奋一下身体和心灵。例如江边、草地等等都是不错的选择,在人少的地方呼吸一下新鲜空气,也能让身体换换频道。

### 结伴跑

有些人喜欢一个人戴着耳机跑,让自己沉醉在封闭的世界里。心理专家认为,和许多人一起跑步比一个人单独更容易让人感觉到轻松和愉快。有一个志同道合的伙伴一同锻炼是解决跑步枯燥问题的好办法。不妨邀请三五好友一起跑步,关掉音乐,两人在自由交谈中轻松跑步,时间会

过得很快。当你懒惰的时候,你的同伴会督促你,而且和朋友一道锻炼,本身就会有很多乐趣。

当然这里说的结伴跑,不一定是大家同一时间同一地点跑。正如前段时间在手机上十分流行的微信运动也是结伴跑的道理,相互竞争相互鼓励相互监督,也可以让跑步变得不再枯燥。

### 给跑步加个情景

#### 手跑

“手跑”运动是美国健身专家设计的一种新型的健身运动,就是以“手”为中心进行的健身活动。研究认为,“手跑”不仅能起到与慢跑相同的健身效果,而且还有助于防治常见的肩周炎、网球肘、关节炎等疾患。

“手跑”形式有很多种,可以走路进行,也可以躺在床上进行。走路时,可以把墙或路边的栏杆当作“跑道”,让手在上面进行一次充分的锻炼。健身者还可躺在草地上或垫子上进行。床上也可进行,仰卧身体,双臂向上伸直,活动手指、甩动腕肘部、伸展手臂等,都是手的“跑步”,目的是促进血液循环,让整条手臂的所有关节都能活动开。

#### 水跑

“水跑”的目的是加大在运动过程中增加助力,运动学专家说,水的阻力是空气阻力的12倍,在

水中跑45分钟即相当于在陆地上跑2小时。因此,在水中跑是一项更有效的健身法。此外,要注意的是在水中慢跑要循序渐进,在水中慢跑5分钟后,心跳速度不应超过每分钟110~130次,并以休息和运动两种状态交替进行为宜。做水中慢跑运动时,身体应垂直悬浮于深水中,鼻孔比水面稍高一些,四肢猛划,最好能像水中扑腾的鸭子一样。

#### 雨跑

“雨跑”的目的是雨中跑步不仅阻力大而且空气也更清新,细雨中慢跑有许多晴天慢跑无法比拟的保健作用。一场毛毛细雨,不仅使树更青、草更绿、路更洁,而且能消除尘埃,让空气更干净、更清新。

另外,细雨滴洒时产生的大量负离子,有“空气维生素”之誉,能松弛神经,降低血压,加强新陈代谢,有利于大脑由紧张趋于平静。

#### 相关链接

### 适合跑步的时间

跑步的时间应尽量避免饭前半小时、饭后一小时以及睡觉前两小时。

一般来说,每周至少要跑三次或以上,才能让心肺功能逐步提高。每天都想跑步,如果这样想,最好也控制在一周5次内,因为超过这个范围可能会不知不觉中堆积骨头和关节的疲劳,还会蓄积心理上的压力。

不过对于平时不运动,而且在此时打算运动的朋友来说,最佳的跑步时间不是晚上,也不是早上,而是马上。根据自己周围环境、工作时间,找出适合自己的时间、地点。只有运动了,坚持了,再去考虑早或晚的事情。

### 跑步后的注意事项

1、跑完千万不要马上停下休息。跑步后,人体全身上下都得到活动,应使身体各部位慢慢放松下来,建议跑完后漫步几百米,全身彻底放松后,再做一些力所能及的腰、腹、腿、臂的活动。

2、跑完步后,一定要拉伸腿部韧带(目的是不让小腿肌肉结块,拉伸肌肉线条,使肌肉线条变得纤长)拉伸腿部韧带的方法很多,可以两腿伸直,弯腰用手够脚尖,也可以用脚抵住台阶,身子向前倾,或者弓步压腿也可以。

3、适时补充水分。先休息5-10分钟后,再饮用淡盐水或温开水,但要避免喝凉水或冰冻饮料。

(吴超琪 采写/整理)