

健身达人

跑步的最佳步频是多少？

喜欢跑步的朋友比较注重跑步的速度,而跑步的速度=步频×步幅,所以我们想要提升跑步速度,一靠稳定的步频,二靠加大步幅。那么,步频是不是越快越好?一分钟多少步为最佳呢?

在1984年洛杉矶奥运会期间,美国运动生理学家杰克·丹尼尔每天都在现场观看许多跑者的比赛并计算他们的步频,当时记录了50多名男女跑者的步频,距离在3000米以上的比赛中,发现在所有参赛跑者中只有一位步频低于180,其他人都高于180。

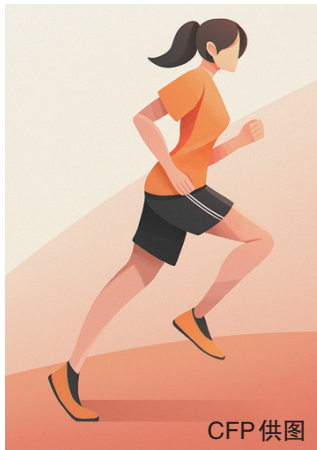
他认为一分钟180步的步频能有效减少每次落地时的冲击,双脚将更接近轮子的效率,落地点更靠近重心的正下方,跑步的效率和经济性将会大大提高,还能有效避免运动损伤。

后来,他对步频做了进一步的研究,让一个人在同样的配速下,分别以160、180、200的步频跑。他发现:在步频为200的时候,心率是最高的,虽然200的步频对骨骼和肌肉的压力更小,但是随着摆臂和迈腿的次数增多,心率上升较快,消耗的能量也就随之增多,全身的疲劳度也会增加;低于180的步频则会增大对关节和肌肉的支撑压力,增加受伤的风险;步频为180时正好是一个临界点,跑者可以更好地发挥肌腱弹性,节省肌肉力量。

同时,丹尼尔博士还对不同步频的人群跑步进行统计,发现:步频在180以下的跑者,受伤比例相当高,而步频在180及其以上的跑者中,受伤的比例较低,大概能减少运动损伤风险的35%。

所以,步频180是适合绝大多数跑者的,它既能预防运动损伤,又能控制心率过快、节省能量,让跑者耐力更持久。对于未掌握节奏的朋友,可以从相关运动App下载节拍器,跟着节拍跑。当然,步频180只是个参考数据,关键是跑者要根据自己的个体情况,找到在配速跑时的那种省力而带劲的节奏感。

南通市体育科学研究所  
汤剑文



CFP供图

锻炼有方

个性化运动  
对症下药防慢病

科学适当的运动不仅有助于体质健康,也有助于慢病的预防和控制。然而,一些慢病人群存在认识误区,不知道如何运动,也不敢运动。国家体育总局专家表示,运动需要有科学的指导,不能盲目,通过个性化、对“症”下药的运动处方,可以有效预防和治疗许多慢性病。

北京同仁医院老年医学科主任医师、老年医学博士周健说:“如今,慢病群体不再是老年人的专利,越来越多发于中年人和青年人身上,除了先天遗传因素外,后天环境因素的影响也很关键,不健康的生活习惯、久坐不动的生活方式、抽烟酗酒、熬夜、负面情绪等都是导致慢病的因素,所以慢病也称为‘生活方式病’。而慢病有一个从量变到质变的过程,因此,前期及时预防和干预至关重要。”

国家体育总局科研所运动康复研究中心研究员、运动人体科学博士张漓表示,慢病可以分为代谢性和疼痛性两大类,大量科学研究表明,科学适当的运动对于健康有整体推进作用,对于慢病也有显著的改善和促进健康效果。“只要动起来都对身体有益,但是不同的运动方式和强度对于健康的促进作用也有所区别,例如对于脂代谢异常的慢病患者就需要选择合适的运动方式获取最大的减脂效率,但不是所有运动都能高效减脂。很多人可能觉得快走、慢跑是中低强度运动,达不到燃脂效果,但是研究表明,在快走和慢跑时,身体燃烧脂肪的速率可以达到最大,可以高效消耗脂肪,而一些高强度运动则是通过提高身体代谢率来持续地消耗脂肪。”

张漓建议,持续的中低强度运动和间歇性的高强度运动应该结合起来,同时应该让运动成为生活方式。有氧健身操是一种很好的入门健身项目,不仅可以带动全身动起来,还可以愉悦身心,获取运动乐趣。另外,抗阻运动也必不可少,可以通过杠铃、哑铃或者简单的弹力带等进行小动作锻炼,来加强肌肉力量,弥补有氧运动的局限。尤其是对于糖代谢异常的慢病患者,肌肉力量的提升对于调节糖代谢水平非常有效。慢病患者可以通过医院康复门诊、运动医学门诊等获取专业的运动建议。

“将运动融入生活,将劳动与运动有机结合可以更好地坚持运动,收获益处。”张漓说,减少久坐静坐,通过增加体力劳动方式,或在静坐中相应地增加一些局部运动,可以更好地为身体健康保驾护航。

据《中国体育报》

怎么运动更健康?  
10招教你科学健身

科学运动可以加速人体代谢,有助于减脂塑形,还能使人体毛细血管扩张,加速血液循环,增强血管弹性,从而提高心肺功能。无论是沉浸在健身房的汗水之中,还是在家进行简便的有氧锻炼,抑或是在户外享受自然的怀抱,运动不仅能强健我们的体魄,更能带来心灵的愉悦与放松。在进行各类运动之前,请您牢记十点健康提示。

1. 科学规划运动时段与强度

避开正午烈日,选择清晨或傍晚进行户外运动,以降低中暑风险。

根据个人体能状况灵活调整运动强度,循序渐进,避免运动过度导致的身体损伤。

2. 充分的热身准备

无论何种运动,热身都是不可或缺的一环。通过10分钟左右的轻微有氧运动(如慢跑、原地踏步)预热身体,随后进行动态拉伸(如手臂摆动、腿部抬高、下蹲)和静态拉伸,以增加肌肉柔韧性,预防运动伤害。

3. 防晒与透气并重

户外活动时,涂抹防晒霜,佩戴遮阳帽和太阳镜,减少紫外线伤害。穿着透气性好的运动服装,帮助汗液快速蒸发,保持身体干爽。

4. 水分补给不容忽视

建议运动前2小时至半小时,补充100~300毫升的水,既能保证水分平衡,又能避免过度补水导致的不适;运动中及运动后也要及时补充水分,推荐矿物质水、淡盐水或白开水,以维持体液平衡。

5. 电解质补充同样重要

在大量排汗的过程中,我们不仅会失去水分,还会随之流失重要的电解质,特别是钠。因此,适时且适量地摄入含有电解质的饮料或食物,比如运动饮料、淡盐水以及富含钾的香蕉等,可以有效预防因电解质失衡而引起的肌肉痉挛,缓解体力疲劳。

6. 合理安排休息与恢复

训练间隙和训练项目之间给予足够的休息时间,建议每组训练之间留出1~

2分钟的休息时间,有助于身体恢复。

此外,确保每天都能享有高质量的睡眠同样不可忽视,多项科学研究已证实,成年人每日最佳的睡眠时长为7~8小时,这对于身体的全面恢复和次日的训练表现都起着至关重要的作用。

7. 均衡饮食,助力运动

运动后需要合理搭配膳食,增加蛋白质和碳水化合物的摄入,以补充能量和修复肌肉。同时,控制高脂肪食物的摄入,避免消化不良。

8. 量力而行,选择适宜运动

根据个人兴趣、体能和健康状况选择合适的运动项目。初学者可以从有氧运动如慢跑、游泳开始;有基础者则可尝试力量训练,如力量训练、健身操等。

9. 应对运动损伤,及时处理

遇到运动损伤,如肌肉拉伤、关节扭伤等情况,立即停止所有活动,并且在受伤后的半小时内,应对受伤部位进行冰敷处理,每次持续15~20分钟,并可每2~3小时重复此操作一次,以减轻肿胀和疼痛。必要时,建议到正规医院诊治。

10. 持之以恒,养成习惯

健康的身体需要长期的坚持与努力。无论暑假还是其他时间,都应保持每周至少2~3次的锻炼频率,让运动成为生活的一部分。

遵循世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为的指南》,无论是儿童、青少年还是成年人,都应根据自身年龄段制定相应的运动计划,确保每周达到推荐的运动量,享受运动带来的无限益处。

据央视新闻

卸下身体负担  
首选轻运动

夏季,高温酷暑成了运动的一大障碍。传统的高强度运动,如跑步、足球等,虽然能带来良好的锻炼效果,但在炎热的天气下,容易引发中暑、脱水等健康问题。因此,建议大家在夏季选择更为温和、低强度的“轻运动”,以实现健康与舒适的双重保障。

游泳:水中的清凉世界

在众多的轻运动中,游泳无疑是最受欢迎的项目之一。游泳有诸多益处,不仅能防暑消夏,还能有效锻炼全身肌肉,提高心肺功能。游泳时,人体大部分热量能被水迅速带走,保持体温恒定,减少中暑的风险。此外,游泳还能增强身体的柔韧性和协调性,对改善体态、塑造身形大有裨益。

太极拳:静中有动的养生之道

太极拳,这一中国传统武术项目,以其独特的运动方式,成为夏季健身的

又一佳选。普遍认为,太极拳不仅能帮助调节血压、稳定情绪,还能在静谧的动作中锻炼身体的柔韧性和平衡感。在炎热的夏季,太极拳的慢节奏和深呼吸能有效缓解烦躁情绪,促进身体的放松和恢复。

瑜伽:身心合一的修行之旅

瑜伽,源自印度的古老身心修行方式,近年来在全球范围内备受推崇。瑜伽不仅能够提高身体的柔韧性和力量,还能在冥想和呼吸中达到心灵的平静与和谐。在夏季,瑜伽的缓慢动作和深呼吸能有效缓解高温带来的烦躁和紧张情绪,为身心带来一丝清凉与宁静。

除此之外,运动前的牵拉练习是必不可少的环节。建议初次尝试运动的人应以静力性牵拉为主,逐步过渡到动力性牵拉练习,以增加关节的灵活性和运动的安全性。

据《太原日报》