

跑步十大常见误区

跑步能够带来健康的体魄,但跑步中有哪些注意事项,却是众说纷纭。

近日,“跑者世界”网站就整理了一份关于跑步的常见误区表,其中有些也会让你感到眼熟。

1 跑步会毁掉你的膝盖

“跑步毁膝盖”,这是很多跑者都听到过的警告,并且不乏有许多膝盖遭受折磨的老跑友现身说法。

但医学研究显示,适量跑步对于膝盖有保护功能。据统计,非精

英跑者的关节炎发生率,只有不运动人士的三分之一。

专家介绍,人体的软骨组织在跑步时会承受压力,也能够通过锻炼、恢复的循环变得更加强健,此外运动时的血液循环和激素变化也能

够促进软骨组织健康。

然而需要跑友注意的是,跑步和膝关节炎之间的关系是一条U型曲线,如果跑步量过多,和完全不运动一样,也会增加关节炎出现的概率。

2 “弱者”才会选择走路

只要开跑,就绝不停下来走路?对于很多跑友来说,这似乎是一个关乎“尊严”的选择,但其实远远不用这样严苛。

几乎所有跑者都会把走路结合到跑步当中,更别说那些参加极限

马拉松的精英跑者,许多人会在每一个上坡处变成走路通过。

有教练会建议跑者采取“跑走结合”的方式,这样可以让你完成原本自己难以完成的训练目标,同时也提升自己的身体强度,唯一的“劣势”只

是会比全程跑步多花上一些时间。

此前一项统计显示,在“全程跑步”和“跑走结合”两组马拉松跑者当中,两组的完赛时间实际差别并不大,“跑走结合”组多花了7分钟时间。

3 静态拉伸运动可以防止受伤

为了增加身体的柔韧性,时常进行静态拉伸运动自然是一个好习惯,但那些做了拉伸运动就能防止跑步受伤的说法,却并不科学。

早在20年前就有专业人士做过相关研究,实验对象在进行六周静态拉伸训练后,身体柔韧性

确实有了提升,但是仅仅停止训练四周之后,这些提升就几乎全部消失。

相比之下,如果你进行力量训练,那么增强的肌肉力量并不会这么快就消失,这说明静态拉伸训练只是提升了身体的“容忍度”,并没

有太多实际的肌肉强度提升。

甚至有研究显示,那些柔韧性较差的长距离跑者,相比柔韧性好的跑者反而有更高的跑步效率。

专业人士认为,这或许是因为更紧的韧带在小范围反复运动时能够更迅速地复位。

4 紧紧盯着设备上的数据

当下,许多跑友都用上了可以监测各项身体数据的运动手表等随身设备。

但是将锻炼的效果,完全寄托在运动手表显示的数字之上,却并

不是一个理想的选择。

首先,这些运动设备的精准度参差不齐,只具有一定程度上的参考意义;其次这些设备所检测出的数据,并没有考虑到平时运动者的

具体生活情况。

至于部分运动爱好者为了达成好看的“数据”而去锻炼,更是背离了运动的初衷,相比设备给出的数字,自身的实际体验是更好的指标。

5 跑鞋换着穿寿命更长

一个常见的说法是,一双跑鞋的使用量达到了某个公里数就应该换掉。还有一个说法则是,多双跑鞋换着穿,可以延长跑鞋的寿命。

但这两种说法都不科学。跑鞋的寿命受到多种因素的制约,除了跑鞋本身的质量、用料、设计之外,跑步的路面、跑量、速度、跑者的个

人身体条件等,都会带来影响。

与其执着于某个具体的公里数,不如观察每双鞋和自己身体的具体情况:比如鞋底的花纹有没有磨平,或者跑步之后脚踝、膝盖有没有不适,来判断跑鞋是否已经失去了足够的支撑力和防滑性。

此外,交换穿不同跑鞋对于增加

跑鞋寿命也没有明显功效——鞋底的泡沫材料确实需要时间来回弹恢复形状,但只需要几分钟而不是几天。

不过交换穿不同的跑鞋,确实对跑者的身体有好处。2013年一份研究显示,相比一直只穿同一双鞋的跑者,交换穿多双鞋的跑者受伤率下降了60%。

6 每周训练量提升幅度不要超过10%

这又是一条听上去科学,但实际上并不符合每个人具体需求的“规则”。

每周训练量具体要提升多少,因人而异。事实上,10%的提升幅度绝对算不上大。除此之外,跑步道

路的路面情况、速度、身体状况……一系列因素都会造成影响。

对于处于快速上升期的新人跑者来说,每周训练量20%以内的提升基本都是可以接受的。

甚至有专门针对新人跑者的研

究显示,每周10%的训练量提升,和每周24%的训练量提升,两组实验对象的伤病发生率相同。

另一份研究则显示,新人跑者如果每周训练量提升幅度超过30%,就观察到了伤病率的提高。

7 碳水和脂肪,孰好孰坏

跑友经常号召大家积极摄入碳水或脂肪,也常常能看到提醒大家少摄入碳水或脂肪的告诫。

碳水和脂肪,究竟是好是坏?答案其实也很简单粗暴——两者都

是人体必不可少的营养,对于跑者来说也是同样。

在转化成能量的过程中,碳水相比脂肪更容易被转化,但人体并不会在同一时间只使用其中一种能源而

完全不用另一种,两者都会被消耗。

甚至有研究观察发现,采取低碳水饮食方法的运动员,部分失去了将糖原转化成能量的能力,从而降低了身体摄取能量的效率。

8 女性生理期绝对不能跑步

女性跑友在生理期究竟能不能跑步?生理学家史塔西·辛姆斯给出的结论是:完全可以。甚至有研

究显示,由于体内激素水平的改变,在这个时间段跑步会有更好的效果。但是是否要在这一期间跑步,

是一个非常个人化的选择。如果在生理期有大量出血或者是痛经的情况,也不宜坚持跑步。

9 有一种理想跑姿能解决所有问题

一个人的跑姿是在跑步年限增长的过程中,不断随着身体状况而变化的,并不存在完美跑姿。

卡迪夫城市大学运动医学研究

院莫尔表示,目前也没有足够的医学证据,去支持给不同年龄段的跑者推荐某一种最佳跑姿。

背后的原因很容易理解,每个

人的身体条件不尽相同,也各自有各自的“弱点”,跑姿是在一个人生理情况、伤病历史、跑步经验等多种因素影响下,综合得出的结果。

10 跑步时要持续补充能量

跑步的时候要经常吃东西来给自己“加油”?实际情况是,吃东西可以,但绝对用不着过量。

对于绝大多数普通跑友来说,如果你的跑步时长不到60分钟,那就没有必要中途补充能量,甚至对

于那些有燃脂需求的跑友来说,连续跑步90分钟不吃东西可以有更好的燃脂效果。

如果跑步时长较长或者强度较大,那么中途补充能量才是科学的,但是也有一个推荐的上限。

根据2018年发布的一项研究,对于两个小时的跑步时长,每小时补充的碳水重量不宜超过40克,否则就会对成绩有负面影响,因为消化系统会带走过多血液,导致肌肉供血下降。

据澎湃新闻