



想运动 来这里

爱骑车? 没有骑友? 没有装备?
爱跑步? 没组织?
爱打羽毛球? 总是一个人? ……
来中原地铁报体育运动俱乐部吧!
要啥有啥, 只有你想不到, 没有我们做不到
(扫描下图二维码加入)

跑步这些妙招用得上

随着跑步热的流行, 越来越多的人爱上跑步, 刚结束的2016郑开马拉松参赛人数已近5万人。大家在享受跑步的同时, 要尽量避免跑步损伤, 这里介绍一些妙招, 让你的跑步之旅健康又安全。

小腿

如果在跑步过程中发生小腿抽筋千万不要慌, 应该逐渐减慢速度, 停靠路边, 不要在路中心休息, 以免阻挡继续跑步的参赛者而发生危险。抽筋时, 用手握住抽筋一侧的脚趾, 向腿部用力压, 另一手向下压住膝盖, 使腿伸直, 重复动作, 待疼痛消失时进行按摩。



肩膀

肩膀在跑步前一定要充分活动, 可以做做绕环、扩胸、抻拉动作。要不然肩膀动作很容易僵化, 导致摆臂不充分, 疲劳得也快。还有一种可能就是之前你的肩膀有伤病或者炎症, 需要去医院诊断。

除了跑步, 这些运动适宜春天

登山

好处: 锻炼身体、缓解压力、增强心肺功能、促进血液循环。放眼远眺, 可缓解眼部肌肉疲劳, 预防近视。

注意: 下山时膝关节承受的冲击力更大, 体重过大、膝关节不好的人应减少登山次数和时长。

走路

好处: 是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。

注意: 应根据个人体力决定速度快慢和时间长短。体质较好的中老年人和年轻人适合快步走, 体质较弱的老年人宜选择缓步散步。

放风筝

好处: 疏通经络、调气和血、强身健体, 有利于保持颈椎的生理弧度, 改善局部血液循环。能调节眼部肌肉, 消除疲劳。

注意: 中老年人及有颈椎病的人不要后仰太长时间, 不要选择湖泊、河边及有高压电线的地方。

骑行

好处: 增强心肺功能、使身材匀称、释放心理压力。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病。

注意: 要配备保护装备, 包括骑行头盔、骑行手套、魔术头巾、保温水壶等。同时, 户外骑行最好结伴而行, 相互照顾。

膝部疼痛

很多跑步者的地点是公路, 由于路面比较硬, 对膝盖的冲击比较大, 容易造成膝盖损伤, 引起膝盖疼痛。如果跑步时出现膝盖疼痛, 最好不要继续跑步, 如果跑一定要慢, 落地轻, 步子小一点。疼痛比较严重的应该停止跑步2~4周, 同时在医生的诊断后口服一些抗炎药物, 如布洛芬、芬必得等。

脚踝疼痛

脚踝的力量较差时, 跑步过量比较容易引起跟腱疼痛, 这属于正常的生理反应, 是因为在跑步的过程中受到了一定的刺激的结果。可以进行慢跑, 注意速度不要太快, 更不要急于做一些弹跳等类似的运动。如果感觉还是很疼就停下来稍作休息, 若休息后脚踝疼痛仍无改善, 应尽早就医治疗。

崴脚

最好马上用凉水冲或泡(最好是冰块)冷敷一段时间(时间可以稍长一些), 24小时之内不要用热水触及受伤部位, 24小时之后再行热敷, 并涂抹一些药膏, 如红花油、服他林、按摩乳、膏药等。崴脚之后休息2~3天, 最好不要进行剧烈的运动, 感觉好点的时候可以适当地进行运动, 最好是慢走。



《约你运动起来》
中原地铁报