

如今,越来越多的市民通过跑步的方式来锻炼身体。在我们身边,就有一些跑步“达人”,每天跑十余公里,每周至少跑一次半程马拉松,他们是如何做到的?下面,一起来听听他们不断挑战自我的故事。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升



马秋莲

●马秋莲

一个人可以跑得很快,一群人可以跑得更远

跑步是人们最常采用的一种锻炼方式,这主要是因为跑步的技术要求简单,无需特殊的场地。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。在潍坊有这样一群跑者,每天清晨5时左右,在市文化艺术中心周围的道路上,他们边喊口号边快乐奔跑。这群人来自“456跑团”,他们的领队是一位50岁的热心大姐,人称“马姐”的马秋莲。

出生于1973年的马秋莲是一名不折不扣的长跑爱好者。自2016年与长跑结缘以来,她已在国内参加了超过20场的比赛。在奔跑中,马秋莲突破了自我,也收获了健康与快乐。

谈起如何与长跑结缘,马秋莲记忆犹新。“2016年,我在做常规健康检查时,查出血压高,咨询医生后,知道了长跑能有效改善血压问题,我决定每天慢跑3公里、运动半小时以上。”马秋莲

说,就这样,从为了强身健体跑步,慢慢成为了一种习惯。不论刮风下雨,哪怕是出差在外,她都不忘跑步。渐渐地,马秋莲开始关注跑步的距离、速度和心率等运动指标,也萌生了参加马拉松的想法。

作为马拉松爱好者,马秋莲认为“安全完赛”就是最好的奖励。而对她说来,让越来越多的人了解长跑、参与长跑,同时拥有一个健康的体魄是她现在最大的动力和努力的方向。2021年,马秋莲和几名志同道合的跑友一起成立了“456跑团”,现在,跑团已经有200多名跑友,常年参加活动的有五六十人。

如今,马秋莲依然在奔跑的路上。“我们是一群爱好运动的人,传播科学的运动理念,让大家收获健康的体魄是我们追求的目标。对我们而言,跑步已经不仅仅是一种锻炼,更是一种激励我们积极生活的力量。”马秋莲说。

跑步“达人”是如何炼成的

●王静

不断挑战运动成绩“天花板”

一场马拉松比赛要跑超过40公里,无疑是对耐力的极限挑战。不过,经常参加马拉松赛事并能获得优异名次的跑步“达人”们却能轻松驾驭,他们的秘诀是什么?

5月13日,在2023峡山湖乡野马拉松大赛上,有多名来自“456跑团”的跑步爱好者参与,40岁的王静是其中一员,她以3小时9分06秒的成绩夺得了女子全程马拉松的冠军。虽然拿到了跑步生涯的第一个全程冠军,但王静并不满足,“我的目标是今年全马跑进3小时”。

9月13日清晨,和“456跑团”的跑友们一起晨跑的王静完成了36公里的训练。训练结束后,她一边进行恢复拉伸,一边查看着每公里的配速。

“我从2016年开始跑步,觉得自己有些胖,需要通过运动来减肥。”王静说,她与大部分女性跑步爱好者一样,为了健康和保持体形,所以跑步对速度、距离并不太关注。最开始跑20分钟就坚持不下去了,变成快步走,后来慢慢要求自己必须达到1小时的运动时间,才慢慢突破了5公里和10公里。

“当你开始跑步,坚持就成了最难的事。而一旦坚持下去,跑3公里、5公里、10公里、半马乃至全马,就会水到渠成。”王静说,从健身到跑马拉松,她与大部分资深跑友一样,给自己安排了风雨无阻的训练计划。除特殊情况没时间跑步外,每天都要跑10公里,如果要备战比赛,每天至少要跑30公里。

“我跑步时不听音乐,一边听自己的脚步声,一边看周边的风景,也算是释放了生活和工作的压力。”王静说,她目前正在备战9月24日的衡水湖马拉松比赛,目标是在全程马拉松比赛中跑进3小时,创造个人最好成绩。



王静

建议

跑步环境、姿势、跑鞋都重要

如今,不少市民加入跑步健身队伍。那么,在跑步时,应该注意些什么,如何避免受伤?就此,记者采访了潍坊市中医医院运动医学科医生赵晓东。

赵晓东介绍,每个人的体质和运动肌能、适应的运动强度都不同,因此,大家看到有的人能一次跑二三十公里,有的人能参加马拉松,不能盲目去模仿,要根据自身的身体情况量力而行。

“每个跑者的目标不同,跑龄不同,跑量自然也不同。如果刚开始跑步,不能像那些有几年跑步经验的跑者一样训练,为了身心健康,不必过多在乎速度和距离。”赵晓东介绍,跑步时,跑步姿势和跑鞋也很重要,建议跑步爱好者选择适合自己的跑步装备,最好是选缓冲、透气和包裹性能好的跑鞋。

跑步姿势方面,比如摆臂,由肩关节带动整条手臂,前手臂与后手臂成90度弯曲。手握半拳,手掌与后手臂平行,不要外翻也不要内翻。前手臂不要打得太开,与下腋之间能放一个手掌就可以。如果打得太开,身体重心不平衡。手臂前摆时,拳头要到心脏下方,靠近人体中线,后摆时,拳头在侧腰上。跑步时,前脚掌先着地,因为这个部位,神经最少,踩地最舒服,然后再后脚跟着地,整个过程更加舒服轻松,跑起来更加轻盈。

赵晓东说,跑步之前需要充分热身,跑完之后也要拉伸、活动关节。如果坚持一段时间,发现身体不适或者关节有疼痛感,应该立即停止,休息一下,或慢慢减少跑步的量。

另外,跑步环境也非常重要。“在塑胶跑道上跑步和在马路上跑步是完全不同的。如果在专业跑道上跑步,可以匀速奔跑;而在马路上跑步,要根据路段或者路面作变速调整,长期下去会对膝盖造成损伤,因此跑步时最好选对环境。”赵晓东建议,平时,跑步爱好者也可以适当补充钙和氨糖等,做好保健。



◀魏继勇
▼邱春兰



●邱春兰、魏继勇

他们是“最强跑马夫妻档”

在“456跑团”中,邱春兰、魏继勇这对“跑坛侠侣”格外引人注目,他们的励志故事也让他们夫妻被跑友们称为“最强跑马夫妻档”。

“从爱上跑步到参加马拉松比赛,我们都是‘半路出家’的跑者。”谈到跑步的初衷,邱春兰回忆说,丈夫魏继勇1.72米的身高,体重却超过了100公斤,心肺功能也不好,体质差。从2018年起,魏继勇开启了跑步锻炼,一年后他就感受到了跑步带来的种种“福利”:脂肪肝远离了,体重下降了,精神头越来越好了。

看到丈夫的变化,邱春兰也开始行动起来。从300米、500米,到1公里、5公里,从每天清晨5点起床锻炼,到每周5次雷打不动的坚持,夫妻俩收获的不仅是身体的变化,还有难能可贵的自律、勤奋与毅力。

邱春兰说,起初看到女同伴们一口气不停地跑5公里,感觉像做梦一样,而自己跑上几百米就开始腿软、胸闷、呼吸急促。后来,在不断挑战和突破自我中,她慢慢地爱上了长跑运动。

从最开始的跑不动,速度慢到现在的早晚都要跑才畅快,魏继勇说,跑步这件事,坚持一段时间,就很容易上瘾。因为当你坚持下来后才会发现,跑步带给你的,远不止健康的身体那么简单,那是让人自信、坚毅、永远向上的能量。

如今,跑步已融入邱春兰和魏继勇的生活,成为他们每天不可或缺的一部分。早上的跑步时间,对夫妻俩来说是一种享受,是和自己身体、心灵对话的时光。夫妻俩始终笃信,人生就是一场马拉松,付出多少一定会收获多少,只要努力坚持,所有的目标一定能够实现。

运动升活
主持人:付东升
健身酷玩 跟着大付嗨起来