

首期免费马拉松训练营昨天受热捧 跑友都想听听正确的跑步方法

□记者 戴斌 顾嘉懿

2014宁波(江北)山地马拉松赛下月举行,到昨天为止已经有1100余名选手网上报名成功。为了让甬城跑友们更好地备战家门口的首次马拉松比赛,赛事组委会推出了公益训练营,并于昨天下午在体育中心正式开课——任何到场人员都可以听课,和老师交流。负责授课的市长跑协会秘书长庄永达看着跑道上挤挤挨挨的队伍感叹:“现在喜欢跑步健身的人真是越来越多了,特别是年轻人很多,这是令人欣喜的事情。”

母女从余姚赶来听课

这节课以“热身”开篇,庄永达建议全体学员先慢跑10分钟:“专业选手训练和比赛之前都会花半小时到50分钟进行热身,我们不需要这么长时间,但这个环节还是不能省略,先慢跑到自己微微出汗为止。”

在跑道上长长一溜队伍中,小姑娘赵柯晴很引人注目。有工作人员猜测:“这名小孩子应该是上初中的年纪,估计家长现在就想让她练起来,准备以后的中考长跑项目了。”这真猜对了一半;小姑娘的确是名初一学生,但她来听这个课是因为她和妈妈都喜欢跑步,而不是在考虑以后的体育中考。

“我们今天特意从余姚坐火车过来听课的,听完课再坐火车回去。”赵柯晴的妈妈告诉记者,她已经报名参加下月的全程马拉松,“以前觉得自己体能不错的,我从余姚骑自行车到宁波来过。这次朋友帮我报了全程马拉松,但是我最近没有跑步锻炼,所以心里没底,今天先来听听专家的意见。”而赵柯晴告诉记者,自己平时也喜欢跑步,每天在学校操场上至少跑4圈。

针对这样的情况,教练建议不要突然给身体太大的压力:“已经报名参加全程马拉松,那不能更改了,最近一段时间先恢复训练,比赛的时候,也不要盲目‘冲锋’。不一定非要跑完全程,一旦出现不适就不要再继续坚持了,速度由快变慢再到走,退出比赛也可以。”听完课之后,妈妈问赵柯晴:“13岁以上就可以报迷你组比赛,8.5公里,你要不要报名尝试一下?”

中青年也开始爱跑步

在银行工作的沈科明是一个长跑“后生”,从迷恋户外运动到爱上跑步才短短一个月。这是他第一次报名参加山地马拉松比赛,“报的是迷你马拉松,8.5公里,先试试”。沈科明告诉记者,爱上跑步之前,“一到周末想的就是睡觉,怎么也不想动”,但是一跑起来,“人就会‘中毒’的啦”。现在周末一有时间,沈科明就想着到处跑跑走走,“体能提高了,稍微走动一下反而不会太疲劳”。

为了准备这次的比赛,沈科明每天晚上都会跑上3公里,也苦于没有老师指导。“今天教练讲的方法很重要。”沈科明很有感触,“跑步谁都会跑,但是跑得不得法很容易受伤。教练教我们呼吸、节奏要点和一些准备动作,很重要,使下半程不会很累。”在新华书店工作的姑娘袁媛去年刚毕业,这次也报了半程马拉松,下月比赛时要跑21公里。昨天她下班后没来得及回家换装,所以穿着皮鞋没赶上跑道,只能听不能实践。她说:“工作以后没长距离跑过,先听老师讲讲,接下来立即行动起来,练体能备战。”

昨天讲课过程中,庄永达强调:必须热身,然后做身体的拉伸动作,“主要是拉腿部肌肉”,他传授了三种不同的正面压腿和侧面压腿方法来达到效果。而正式开跑之前,还应当通过一些高抬腿动作来调节一下关节的灵活性。他也表示,长距离跑重要的不是速度,而是“体力分配得好不好”,“前快后慢、前慢后快都对成绩不利,只有均衡地分配体力才好”。他的建议是:为自己训练时的每千米时间计时,再分配每圈多少时间,具体因人而异。



庄永达在指导学员。记者 胡龙召 摄

带伤跑友听得最认真

江远东今年62岁,长跑爱好已经坚持了20多年。他每天早上5点多出门跑步,除非天气实在太过恶劣,其余日子从未间断。这么多年来,保国寺、镇海、天童寺、东钱湖、梁祝公园等都是他曾经“跑来回”的地方。“我对打麻将、跳舞什么的都没兴趣,就对跑步有兴趣。”江远东说,早些年自己还参加过上海、北京、杭州等地的国际马拉松赛,“跑的都是半程,21公里,成绩大概1小时30分钟。”

不过随着年龄的增长,他不再追求成绩:“锻炼肯定是好事,不管年纪大年轻都一样。像我这个年纪如果继续去争名次,那太累了,还是量力而行。”作为老前辈的跑友,江远东说以前从来没有专业老师对他讲过“怎么跑”的课,所以这次来听课。而另一方面,他最近跑步的时候感觉左脚踝关节有点疼,想看看是不是存在跑步技术方面的问题。

老师说:跑步结束之后,最好马上进入整理放松环节,比如慢走、轻拍、拉伸肌肉等。这时候有人提问:“膝盖、脚腕也是这么放松吗?”老师的答案很明确:“放松主要是针对肌肉和韧带来说的,如果疲劳积累容易导致损伤。但骨头、关节不一样,有不舒适最好立即去做检查。”“庄老师讲的都是经验之谈,只有经历过才能体会。”江远东表示很有收获。

据了解,免费训练营共分4次课程,剩下的3次课将分别以“长跑与营养”、“训练与恢复”、“赛前训练安排”为主题,接下来三周每周六依次举行。

<p>职场 纵横 刊例 81800018、87321099</p> <p>旗胜印业招六开八开单色师傅,电脑排版师傅13429293030 聘已婚半天班懂销售87277591</p>	<p>宁波市江东区房地产开发公司招聘</p> <p>1.年龄30-45周岁,男性。 2.建筑工程类相关专业,中级及以上职称。 3.有房屋使用安全管理工作经验的,优先录取。 4.一经录用工资待遇与事业单位相关岗位工作人员等同。</p> <p>电话:87748638张 邮箱:Jdag0606@163.com</p>	<p>厂房仓库 土地</p> <p>江北投资B区厂房出租 1200㎡厂房700㎡办公楼二楼及部分单身公寓出租。联系电话13905743212王13957415233陈</p> <p>厂房和办公楼出租 望童路与大虹鹰路交叉口,厂房2100㎡,办公楼1000㎡,设施全,价面议15557863325</p> <p>通途路厂房2亩场地5亩交通水电优惠价出租13805810110</p>	<p>通途路高速出口厂房出租 丁家山1-3楼1400㎡有货梯,3楼办公室新装修13056923378</p> <p>望春长乐1500㎡厂房出租 电话:13738857601蔡先生</p> <p>潘火宁横路旁场地出租 3600平方米13065642121</p> <p>镇海蛟川一楼厂房1400平方,二楼600-1800平方15726809029</p> <p>鄞州区修理厂转让13857891282</p> <p>售五乡60000㎡厂房13566051094</p>	<p>厂房出租</p> <p>中兴北路(车管所旁)二楼厂房出租,宜做仓库,价面谈。13306613518</p> <p>厂房出租</p> <p>方桥工业区标准厂房,独门独院,2200㎡,一楼1700㎡,二楼500㎡,独户电80kv,交通便利,水电齐全。 联系电话:13805840450余</p>	<p>宾馆饭店转或承包</p> <p>位于宁穿路181号碧水豪园对面黄金地段豪装1-2楼,宾馆1100㎡33个客房,饭店1200㎡。 13805863992、13776624122黄</p> <p>光学嫩肤美容美体会所 [含进口仪器]转让 ☆天一商圈☆,☆精装修☆, ☆执照齐全☆,写字楼内,复式200平 13105530283</p>
<p>租售 转让 刊例 81800018、87321099</p> <p>办公住宅 租售</p> <p>明晨大厦招租 部分办公用房出租87795050 特种再生资源营业执照转让或出租鄞州区价面谈18069053181 嘉汇国贸办公出租13336876396 中山首府240㎡办公出租88150377</p> <p>商铺店面 租售 江北洪塘超市二楼招租700平方米,宜百货、服装、餐饮、娱乐。电话:15968942999刘</p>	<p>休闲娱乐 租转</p> <p>大型足浴店转让 印象城商圈1000㎡,豪华装修营业中。电话:0574-63068598</p> <p>宋诏桥宾馆转让13957498882 营业中宾馆低价转让18606616563 宾馆转让沈家门闹市街全新装修宾馆转让证照设施齐全,免费停车电话:15924027802</p> <p>餐饮酒店 租转</p> <p>饭店低价转让豪华装修可接各种宴会13857867978、15381378313 沧海路与兴宁路交叉口250㎡中式快餐营业中转让13757480001 新饭店、宾馆转让1360547657</p>	<p>百丈路130㎡饭店转13957822775</p> <p>鼓楼85㎡餐饮低转15557026065</p> <p>红联两店面川菜转13616599604</p> <p>联丰140㎡川菜馆转18757408222</p> <p>华侨豪生商铺 办公用房招租 商铺120-630㎡,办公用房110-750㎡,经营适用房1200㎡ 招商热线:13586696800毛经理</p> <p>南部商务区旺铺招租 开发商直租南部商务区1-3F3000平商铺,另有60-150平少量精装甲级写字楼,大厦入住率85%,招商业态不限,有全新独立电梯,可适当分租。 招商热线:0574-82833957张</p>	<p>新厂房出租 小港联合区域中兴路58号占地10亩1万㎡厂房,独户,电250K,5T客货梯2部,集卡车自由进出,蒸汽设施配套13905749429陈</p> <p>办公房出租 江东区甬甬南路98号新倍司酒店旁,一楼中间45平米,二楼300平米,三楼300平米,共645平米,整体出租(适合培训等)。电话:13757469357</p>	<p>旺铺出租</p> <p>江东彩虹南路148号飞越广场对面,一楼400㎡-550㎡,有售楼装修。 电话:13806674535张先生</p> <p>求租行车厂房</p> <p>3500-4500㎡左右厂房(含办公室),最好在江东区福明、东部新城、高新区或梅墟、小港一带。机械企业,无污染。要求交通便利,集装箱车能方便进出,电要求至少150KVA。(至少2000㎡需要在1层,1层中至少1000㎡需要7.5米高有行车。) 电话:150 5883 9060 联系人:孙先生</p>	
<p>生活 资讯 刊例 81800018、87321099</p> <p>家教培训</p>	<p>上门一对一 1360873778</p> <p>哈博与在校名师联盟 初高中、一对一、小班精品辅导、培优拔尖、冲刺名校87130239 名师教育1对1 27806865 宁大家教15088831036 高中英语数学物理66822848</p>	<p>杨老师高中数学快速提分,特别针对高三及美术班18667426320 高考数理化特辅13736185380官 高师教高中物理13586516209</p> <p>家电维修</p> <p>惠康专业维修空调彩电87792460</p>	<p>搬家搬厂</p> <p>便民搬家搬厂 87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 千禧搬家特优87778900 快捷专业搬家87907772 阿拉宁波人搬家特优87332235</p> <p>征婚交友</p> <p>18年品牌月婚介81181890</p> <p>娱乐器具</p> <p>安装销售程序机麻13777131666 高清白扑克麻将13867856588 牛牛机金花桌色13486658818</p>	<p>旧货回收</p> <p>收物资13777079388设备 收工厂宾馆空调锅炉等一切设备 大量收旧货13884469298王 高价收旧货13065602887张 ★高收一切旧货15957864375</p> <p>收空调饭店宾馆等13095936669 收宾馆饭店家具13957831883徐 高收饭店宾馆设备18758811740 市场收所有旧货13071901908陈 收家具床一切旧货81100126陶 什么旧货都收13777125759 专收空调、酒店等13805885124</p>	
<p>商务 资讯 刊例 81800018、87321099</p> <p>车辆信息</p> <p>车辆中介</p> <p>华东二手车 长期求购各种二手车13705742073 兴宁路558号火车站东200米</p>	<p>高价急售二手汽车 免费上门评估18868687777方</p> <p>高价求购二手汽车 车好可略高市场价13857811288</p> <p>高价购二手轿车 货车面包车皮卡13185991787翁 香岛二手车高价收购,免费上门评估13605888588评估赠礼 高于市场3千收车13095946666 高价收购汽车18657438361</p> <p>专业汽车抵押借款,活当,质押按揭车也可做,询:4006779700 网址:www.alada.com 按揭车、轿车典当13355958845</p> <p>车辆租赁 新友亿汽车租赁18905743666 联丰租赁价格优惠18957800235 陪驾陪练 学大车初增考B照13306617808</p> <p>代办代理 小额信用借款15067405550</p>	<p>专业个人、企业转贷增贷 (象山片段)电话:18067227109 代办公司注册垫资13706842314 小额贷款13777058616 小额贷款当场办理13957414989</p> <p>企业总机出售</p> <p>400-0574-188靓号出售。 适合企业总机、商家售后电话。 13386606657金</p>	<p>调查咨询</p> <p>神州调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司</p> <p>盛隆清债咨询</p> <p>清债专家快速合法催收个人、公司,各类欠款,成功收费。 电话:18069277817 地址:宁波中农信大厦3010室</p>	<p>灵动清欠88205997 债务清收寻人查址抵押借款 力度专业债务清理13208077620</p> <p>法律服务</p> <p>离婚、房产、车祸债务87295238</p> <p>缘金投资管理 咨询有限公司 个人及企业投资咨询 地址:天童南路568号恒元商务大厦1605 电话:28904664、15867881999</p>	