

# 曾为姚明做保健的康复专家昨指点宁波跑友 长跑前先了解“身体信号” 跑山地越野更需讲究技巧

□记者 戴斌 顾嘉懿/文 胡龙召/摄

“为爱奔跑”2014宁波(江北)山地马拉松赛免费训练营第三期昨天下午在江北实验小学举行,这堂课的老师是运动体能康复专家、美国俄勒冈州大学运动医学及运动生物力学博士陈方灿,他长期为“国字号”运动员们解决伤病问题,曾为姚明、王濛、张宁、郑洁、朱芳雨等众多顶尖运动员提供有针对性的体能康复。正因如此,昨天闻风而至的跑友挤满了学校会议室,不少人是站在过道和门口聆听的。

“生命在于运动,运动要讲科学。”陈方灿博士见过太多运动劳损的案例,他从跑鞋的选择到伤病判断,从跑步姿势到山地越野技巧等多个方面传授了自己的经验。

◀陈方灿博士传授跑步技巧。



## 了解自己的身体再跑

宁波首次山地马拉松本月底举行,目前已经有2000多人报名。陈博士首先告诫大家:“也许很多人觉得自己平时经常跑步锻炼,这次去山上跑跑挺有趣的。但是如果你们对自己的身体状况和体能没有足够了解,那么就是在冒险,是对自己、家庭和老板都不负责任的行为。因为这有风险,容易受伤。国内每次马拉松跑完,我们都会做调查,每次总有四分之一的人说自己膝盖疼,其中大部分是跑伤的。”

而了解自己,首先就是了解自己有没有潜在危险,比如心血管等方面有没有问题,此外还要了解一下家庭的遗传病史。“跑马拉松猝死的案例中,大部分是心脏问题,事先没有任何征兆。我建议,你们在跑之前一定要做个心肺功能检查。”陈博士要求跑友们也千万注意各种身体信号,尤其是疼痛感,“疼是一种信号,告诉你肯定出故障了。如果这时候你不搞清楚状况,一心想着坚持,那么我只能问你:这条腿以后你还想用吗?”对于疼痛,最好的办法是立即检查出原因,比如到底是疲劳引起,还是肌肉韧带带有伤,甚至跑步姿势不准确造成,然后采取针对性措施。

## 跑山地更要讲究技巧

跑步装备简单,鞋子是关键。“现在很多人平时跑步都喜欢穿很轻的跑步鞋,我建议大家比赛的时候穿这种跑鞋,平时训练最好还是穿对脚包裹性更好的鞋子。”陈方灿说,平时训练也不用太密集,否则身体恢复不好反而容易受伤。一般每周跑三次,每次10公里到15公里即可,身体条件好的,不妨每月跑一次42公里的马拉松距离拉练一下。

他还谈到了一个很多人不曾留意的细节——无论是跑道还是马路,人们习惯于一直沿着左侧或者右侧跑。“一般道路和跑道都有坡度,长期一个方向跑两条腿高低不均衡,受力不一样,时间长了容易单侧膝盖疼。所以最好就是有时候左侧跑,有时候右侧,有时候中间。”而针对山地越野跑,他也透露秘诀:无论上坡还是下坡都不要拼命冲,并且都要用前脚掌着地。“上坡一定要匀速上跑,不要加速。”上坡较累,更需要大腿与臀部肌肉同时“工作”,容易造成乳酸堆积和酸胀感。“如果你上坡消耗很多体力,即使快了1分钟,到后面要用三倍的时间补偿,最后反而慢了。”同样,下坡也不适合加速,“如果下坡时后跟着地,大步向下冲,相当于三倍体重加于脚部,对膝关节、踝关节损伤很大”。陈博士告诉大家,过了坡顶和到达坡底时,才是超越别人的最佳时机。



## 千名少年比空模

□记者 戴斌/文 胡龙召/摄

本报讯 昨天,“火箭航空杯”2014年宁波市青少年航空模型锦标赛在洪塘中学举行,千余名中小选手参加了角逐,他们自己动手组装手掷滑翔机、橡筋动力飞机、电动遥控飞机等不同模型,然后各自放飞,看谁的留空时间长。

江东实验小学五年级两名学生沈奕彬和陈嘉杰参加过多次市级比赛,他们认为昨天的大风有助于发挥。陈嘉杰说:“风大的时候,模型飞走了收不回来是家常便饭。不过只要成绩好就行,损失一架模型也就算了……”他们在以前的比赛中拿到过一等奖,体会过这种荣誉感,“既好玩也锻炼动手能力,学校里我们模型社团课试飞的时候,很多同学都会围着我们看”。

## 体育系统赛桥牌

本报讯 前天晚上开始,省内体育战线的桥牌高手们在我市展开角逐,进行浙江省“科力斯·腾飞杯”体育系统桥牌赛,共有来自全省各地的12支队伍50余名选手参加。本次比赛设公开组队赛和双人赛,比赛为期三天。 戴斌 胡龙召

# 全球首发 宁波站

## 纽约世贸中心美国投资移民

82层俯瞰世界金融中心·优先顺位抵押权·首批I-526批准后放款·已获整体收购

2013年已动工·50万美元投资·5年返还·全家美国绿卡

本案·世贸中心区  
四季酒店&住宅

兆华斯坦  
世贸中心总开发商

世贸中心  
3号楼

四季酒店集团  
奢华酒店管理集团

世贸中心  
2号楼

铁狮门建设  
世贸中心总承包商

世贸中心  
7号楼

汇加顾问集团  
全球移民专家

世贸中心  
1号楼  
“自由塔”

高盛集团  
全球总部

5月17日(周六)下午2时

宁波和义路188号万豪酒店2楼3-4会议厅

预约及咨询热线 0574-83868388

VISA

微信“码”上扫

中文网址  
www.美国梦.com

匯加 浙江汇加出入境服务有限公司

宁波市柳汀街230号华侨豪生写字楼8307