

金秋运动好时节 自然跑出健康范

秋天来了,这是运动爱好者们喜欢的一个季节,跑步类活动也将迎来今年的又一波高潮。根据浙江省马拉松及路跑协会公布的赛事数据,接下来两三个月时间里,包括杭州马拉松赛、宁波国际马拉松赛、绍兴马拉松赛等,省内共有20余项大型跑步赛事上演,而千人上下规模的跑步活动更不胜枚举。完赛成绩并非唯一追求,在大自然中跑出健康和快乐,才是绝大多数跑友们的共同期待。



跑友陈慧莲

A、跑友陈慧莲：

希望到80岁时依然健步如飞 耳边还有风掠过的声音

“不管大家喜不喜欢,夏训慢慢算是结束了,将迎来最舒服的秋跑。感谢四季轮回,赋予我们不一样的感受和精彩。”余姚跑友陈慧莲在跑友群里发表了这番感慨。接下来她要参加的第一项活动是下周末(9月7日)的鄞州“千里云道”分站赛首站2019安利纽崔莱健康跑,然后还报名了上海马拉松赛、广州马拉松赛等大赛。

她的“跑龄”并不长,第一次参赛是2016年,被朋友拉着一起报名参加10公里跑。陈慧莲说,自己上学的时候是讨厌跑步的,“体育课跑步测试要达到及格线都得努力”。不过事情总会发生改变,那次报名10公里比赛后,她马上去附近学校的操场跑圈练习,每天增加1公里,虽然“吃奶的劲都用上了”,但是十多天之后就能一口气跑完10公里。对此她认为:“也许每个人心里都住着一个英雄,就看你是不是有决心激发自己。”

一旦看到自己的进步与成长,做这件事情的兴趣和信心就会增加。陈慧莲加入了余姚跑协,得到了不少资深跑友的指点,训练更加系统、科学。之后她很幸运,连续两年报名杭州马拉松赛中签,第一次用时1小时53分完成半马,第二次用时1小时43分完成半马。

如今,陈慧莲每个月的跑量在400公里左右。刚刚过去的这个夏天,她每周二、四、六分别训练一次,早晨4点多起床出门跑步,7:30左右收工回家。“我喜欢晨跑,觉得晨跑更符合人体生物钟规律,所以宁可起早一点。而开始运动后才发现,跑进大自然锻炼是多么惬意的事情。公园、河边、城郊山道,锻炼的人都很多,太极拳、健身气功、广场舞等各种团队都有,大家都在风景好、环境好的地方‘抢地盘’。”

“人都是有好胜心的,开始跑了以后都希望不断挑战自己,希望刷新好成绩。不过我觉得总归需要张弛有度,我们目的是跑出健康,所以不能超量,不能跑出伤病。每个人的运动天赋不一样,不要和别人去比较,只要自己养成运动习惯了,养成健康的生活方式了,去坚持了就好。”陈慧莲认为,跑步不难,但是也要有敬畏之心,“保持健康是挑战自我的前提,这是为自己负责,也是为家庭负责。”

陈慧莲是个积极的人,也是个热心的人,她牵头组织了“翼跑队”,张罗参加各种跑步活动,尤其是公益跑,她也乐于和跑步新人分享自己的心得。比如她在跑步过程中结识了一位志在减肥的胖小妹,就告诉她:“从减肥角度来说,应该是夜跑更好一些,但是如果饮食、作息等生活习惯不改变,要减下来是很难的。”

“关于科学健身,不是一直在提倡‘吃、动两平衡’嘛。所以迈开腿重要,管住嘴也很重要。有时候我早晨没空跑步,晚上也会跑一跑。此外晚上我特别注意饮食,通常是跑完以后泡点蛋白粉,加上水果之类的,弄一份营养餐当晚饭。”得益于此,陈慧莲保持着良好的身体状态,最近她的一次体质测试显示,体重、体脂百分比、内脏脂肪等级等各项指标全是标准值,“其中骨骼肌比较高,脂肪含量较低,这就是运动的价值吧”。



动



跑友王瑛

B、跑友王瑛

随心随性地走走跑跑 这是一种生活的姿态

王瑛笑称自己其实算不上真正的跑者,因为从去年才开始加入马拉松比赛队伍,至今只有奉化桃花马拉松8公里和甬马半程马拉松等少数几个赛事的参赛经历。她说自己是个随心随性的人,这些年来从参与徒步、登山等户外活动,到体验跑步运动,一向都是觉得自己信念坚定的时候,才去尝试去体验。

去年参加甬马半程马拉松,21公里的赛程,前面19公里她是一口气跑下来,最后2公里是走到终点的。王瑛说,决定报名的时候,很多朋友都不相信她能够完赛,“但是我听从内心的声音,觉得自己即使跑跑走走,也能够完成”。她说这就是自己的性格,也是自己的生活态度:“坚持不是为了感动谁,也不是为了证明给谁看,而是我想去做这件事了,我想去体验这个感觉了。生活不会总是一成不变的,一路奔跑总比原地踏步好。”

再往前五六年时间,王瑛喜欢的是登山、徒步类活动。“最初,每周都到城市周边的山区去徒步,后来就越走越远,喜欢带点挑战。”她告诉记者,“其实关键是我想去看看外面的世界,所以我每年都安排一趟远行,特别喜欢去云南、四川、海南等地。比如四川,去了稻城亚丁,攀登了四姑娘山和贡嘎山等雪山。”她在沙漠里徒步过,也上过海拔5000多米的雪峰。王瑛每次走进大自然都感悟良多,比如,“健健康康,好好活着就是一种价值”,“长得漂亮是优势,活得漂亮是本事”。

“我们有一个理念是‘自然跑出健康范’。”王瑛认为,每个人都应该多投入大自然的怀抱,这样可以生活得更阳光、更积极,尤其是加入户外运动的群体,能够感受到很多热情,听到很多鼓励。王瑛加入了健康跑行列,也越来越喜欢“绿色出行”,她认为运动最好与生活相结合。“我觉得不一定要每天都跑多么遥远的距离,哪怕只是健步走,坚持十年也必有效果,可以给自己一个健康的身体。有时候参加一些公益跑,通常我们跑步的里程数可以折算成一定金额的善款,由单位出资去帮助那些有需要的人,就觉得更加有意义。”她和伙伴们今年还组建了一个捐步群,“今年参加了安利在全国范围内组织的2019纽崔莱健康塑形快走线上活动,群里每个人每天都用自己的方式或跑或走,最后大家累计达到一亿三千多万步,折算后捐了一万多元,大家都很开心。”

王瑛也喜欢当志愿者,今年“江南100”越野赛上,她就在山路上的补给站服务。“那次有一个广东来的79岁老人家,居然完成了100公里越野跑。当时我们都被震撼了,看到老人们奔跑的样子,我感觉每个人、每个镜头都是励志的故事。当然,他们也是日积月累、循序渐进达到这样的水平。”王瑛说,自己现在跑不了那么多,但是会积极参与力所能及的项目,“跑和不跑是态度问题,跑多快和跑多远是能力问题。下周在鄞州公园举行的2019安利纽崔莱健康跑,我第一时间就报名了。这是‘千里云道’分站赛首站,后面各站活动我也争取全部参与。到哪天我觉得自己可以了,就去挑战更远的距离。”

记者 戴斌
(图片由受访者提供)

2019年8月31日 星期六 责编/乐建中 美编/严勇杰