

跑步时如何正确呼吸?



许多跑友有这样的困惑:同样的距离大家的速度也相差无几,为什么有的人跑完心平气和,有的人跑到一半就气喘吁吁?其实除了体能的差异,想要长跑不喘不累,正确呼吸是很重要的因素。

跑步时为了给身体提供能量,需要以更快的速度呼吸,让更多的氧气进入肺部、血液,然后进入组织,跑者的呼吸频率也会从每分钟15次增加到40~60次。肌肉需要依靠氧气来工作,更好的呼吸可以让更多的氧气流向肌肉,防止它们紧绷。这意味着控制好呼吸可以降低心率,进而减轻身体的疲劳程度。在跑步时正确呼吸,可以提高跑步效率。以下几个科学呼吸方法推荐给跑步爱好者:

腹式呼吸法

进行腹式呼吸练习,可以为跑步时正确运用呼吸技术做好充足的准备。如果大家在平时不习惯用膈肌呼吸,那么跑步时也无法用膈肌呼吸,这会导致呼吸变浅。每天有几次把双手放在腹部,通过鼻子吸气,专注于扩大腹部,然后通过嘴呼气。

细胞分裂呼吸法

当呼吸时,通过鼻子吸气,嘴呼气。将跑步的速度维持在几乎不需要张开嘴巴,只用鼻子呼吸的速度。用鼻子呼吸并开始跑步,慢慢加速直到快要必须张开嘴喘气的速度,这个速度就是细胞分裂呼吸法对应的跑步速度。鼻子呼吸的节奏应该是四步一吸,四步一呼:先跑四步吸气,即“吸、吸、吸、吸”,再跑四步吐气,即“吐、吐、吐、吐”。如果注意到自己倾向于通过嘴巴吸气,这可能是用力过度的一个信号。

韵律呼吸法

当脚落在地面上时,冲击力是体重的2~3倍,如果当脚落地时配合呼气开始,冲击压力是最大的。长时间保持呼气开始阶段对应同一只脚落地,也就容易导致单侧岔气,严重可能造成受伤。应用韵律呼吸法——三步一吸,两步一呼,会发现呼气起始阶段对应的落地脚是交替的,同时对身体的冲击力也就分担到身体两侧了。当跑步速度加快时也可以改成两步一吸、一步一呼或者一步一吸、一步一呼,从而避免岔气。不过,想完全避免岔气还要注意运动前热身,不要饭后短时间内运动,跑步过程中适当补水等。

遵循“谈话测试”呼吸

如果刚开始跑步训练或跑步是为了放松,那么大部分时间应该保持能对话的速度,即边跑步边和伙伴聊天。在这种速度下,耐力可以得到逐渐增强,也会逐渐跑出更长的距离,此时的呼吸节奏是稳定的。(据《中国体育报》)

花椒用得越好 疼痛不见了

中国中医科学院广安门医院疼痛科副主任医师孙新朝:花椒不仅是调味料,也是一味驱寒燥湿的好东西,它性温,味辛,用得越好,能很好地帮身体驱散寒湿。

椒盐热敷缓解腰背疼痛

花椒和粗盐一起炒热,装在布袋子里,用来外敷关节腰背,可以缓解因为风寒湿邪引起的腰背疼痛、关节炎等。

花椒煮水改善胃寒腹痛

一些喜欢贪凉的朋友,尤其是女性,在夏天吃多了寒凉之物,就容易出现腹部冷痛,这个时候可以用花椒、白豆蔻、生姜加水煎煮服用,可以帮助改善这种胃寒腹痛。

花椒水泡脚驱寒祛湿

用花椒、艾叶一起煮水,水开后晾到比体温略高的时候泡脚,泡到后背微微出汗,可以温阳驱寒。(据《健康时报》)

分类广告 省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊) 15548876987 13354876987 0471-6635651

宝馨科技鄂托克旗2GW切片、2GW高效异质结电池及组件制造项目环境影响评价征求意见稿公示

乌兰察布市万邦房地产有限公司 依据内蒙古自治区高级人民法院(2022)内执22号《执行裁定书》、乌兰察布市中级人民法院(2022)内09执134号《执行裁定书》...

债权转让公告 呼伦贝尔乾金达矿业有限公司 呼伦贝尔乾金达矿业有限公司 呼伦贝尔乾金达矿业有限公司 呼伦贝尔乾金达矿业有限公司...

王鹏飞将乌兰察布市集宁区大为房地产开发有限公司和林分公司开具的广盛家园8-2-201室的购房收据遗失,收据号0627615,金额5704元,声明作废...

国网内蒙古东部电力有限公司 依据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,对该项目进行环境影响评价信息公开。

和林格尔县城镇有机固体废物无害化处理项目环境影响评价二次(征求意见稿)公示

呼和浩特市陆木森森生态工程有限公司 不慎将临河区南桥粮皮店食品经营许可证正本丢失,许可证编号JY21508028103482,有效期至2027年5月15日,声明作废...

王鹏飞将乌兰察布市集宁区大为房地产开发有限公司和林分公司开具的广盛家园8-2-201室的购房收据遗失,收据号0627615,金额5704元,声明作废...

宝馨科技鄂托克旗2GW切片、2GW高效异质结电池及组件制造项目环境影响评价征求意见稿公示

那日松(川掌)500kV输变电工程环境影响评价信息第二次公示

呼和浩特市陆木森森生态工程有限公司 不慎将临河区南桥粮皮店食品经营许可证正本丢失,许可证编号JY21508028103482,有效期至2027年5月15日,声明作废...

王鹏飞将乌兰察布市集宁区大为房地产开发有限公司和林分公司开具的广盛家园8-2-201室的购房收据遗失,收据号0627615,金额5704元,声明作废...