

长沙国际马拉松赛备战攻略,你的“首马”准备好了吗?

修剪趾甲、内裤材质不能马虎

9月13日,一名选手在参加英国“大北跑”半程马拉松赛时死亡。虽然跑马拉松有风险和隐患,但仍然挡不住跑友们的热情。

如今距离长沙国际马拉松比赛只剩34天时间。长沙跑友“木乃伊”告诉三湘都市报记者,在报名付费时有幸抢到名额,这是她首次尝试马拉松,前段时间适应训练把脚趾都跑黑了。那么问题来了,对女性马拉松菜鸟而言,该如何在这一个月时间里健康合理的备战呢?看看资深跑友们怎么说。

脚趾变黑 你的鞋穿对了吗?

脚趾变黑的情况在跑友中可不少见,跑友“节拍”怀疑自己的脚趾容易变黑和脚趾位置有关系:“我有一个脚趾是抠地的,容易发黑。”跑友“首次病程”也出现了同样的情况,并总结了自己的经验:“这和鞋的大小,跑步的速度、路程,鞋带的松紧都有

关。”跑友“明亮的黄”则建议:“趾甲变黑,说明趾甲里面已经出血,血液凝固就变成黑色,你的趾甲可能也快掉了。出现这种情况的跑友要注意,第一,经常修剪趾甲;第二,注意着地方式,不要将全力用在脚尖上面;第三,考虑更换一双更宽更长的鞋。”

女菜鸟首跑马拉松 内衣装备很重要

9月13日,一名选手在参加英国“大北跑”半程马拉松赛时死亡。这也是连续第二年有参赛选手在英国举办的长跑比赛中死亡,去年的伦敦马拉松赛上,一名42岁的男子参赛者在冲过终点后死亡。

如何在马拉松比赛中规避风险,制定合理的训练计划很重要。长沙资深跑友“大

宝”接受记者采访时表示,他在一个多月前已帮助一名首次跑马拉松的女性跑友制定了赛前两个月的备战计划,“对于第一次跑马拉松的跑友而言,目标就是简单完成

比赛,此后再根据自身情况制定更实际的目标,制定以后的训练计划。”

在备战计划上,“大宝”更是贴心地为跑友点出了容易被菜鸟忽视的内衣装备问题。“对女生而言合适的内衣需要稳定而不束缚,我认为内裤材质的挑选是最关键的,纯棉的内裤被汗浸湿后会影响步伐,而且体感会冷,而涤纶虽不会被浸湿但在步伐中会有不舒适感,所以在正式比赛之前穿上所有装备完整试跑一次是很重要的。”



链接

首马不宜追求“一步不走”

以村上春树为代表的严肃跑者,总以全程“一步不走”为荣。“大宝”提醒各位首跑马拉松的跑友,千万别忽略自身的承受能力,注意跑走结合。“如果在里程后半跑不动了,可以试试每跑5分钟走一分钟调整,或者每跑1公里走500米调整,最重要的是不要停步,一直向前。”

除了跑步之外,跑友们还可以采取交叉训练的方式备战。“大宝”表示:“这样有助于巩固肌肉、心肺的水平,推荐游泳和自行车,不太推荐对抗性较强的球类运动,容易导致受伤。可以适当了解一下力量、速度训练,以及模拟测试赛等方面的进阶内容,但在实际操作中切不可盲目上量。”

■记者 叶竹

潘公凯个展首次亮相长沙

站在长9.7米、宽3.6米的巨幅水墨画《残荷如石图》前,给人的震撼可想而知。9月12日,当代中国著名艺术家潘公凯首次在长沙美仑美术馆举办个人作品展。此次亮相的作品充分展示了潘公凯的跨界成就,包括水墨画、观念作品、建筑设计等,展期持续至10月12日。

■记者 吴岱霞

一家人开画展“忘却陈规”

9月12日,“忘却陈规·一家人画展”在益阳开幕。画家颜新元一家四口皆为画家。颜新元和儿子、女儿毕业于中央美术学院,他妻子刘雪纯“瞽学”自成一派,成为画界名人。一家人共同追求艺术,但画风各异。

此次画展以“忘却陈规”为主题,意在传达对艺术自由的追求,对和谐家庭生活境界的追求。此前,一家人画展在北京、烟台、长沙等地获得了轰动效应。画展共展出了116幅画作,有水墨、油画、茶画等,不少作品取材于家乡益阳的现实生活和过去时光的美好记忆。

■记者 吴岱霞

《花千骨2015》今日上线

今夏最火爆的电视剧非《花千骨》莫属,15日中午,番外网剧《花千骨2015》将在爱奇艺上线。据悉,该剧将延续画骨夫妇的千年之约,将故事背景设置在现代都市,而赵丽颖只是客串。赵丽颖表示,“网剧《花千骨2015》中会有新鲜血液注入,希望大家继续支持。”

■记者 袁欣

带孩子去省图“过”《中秋节》

19日下午,湖南省图书馆开心故事绘又有活动了,这次“故事爸爸”、“故事妈妈”将给小朋友讲《小猪菲奥娜的重要一天》、《中秋节》、《慢吞吞的小乌龟》、《So many kinds of shoes》等故事。如果你的孩子3至6岁,你想通过演故事、做手工等方式增进亲子间的沟通,可拨打电话0731-84174123咨询报名。

■记者 薛琳



长沙队夺“我爱足球”湖南赛区冠军

9月13日,2015“我爱足球”中国足球民间争霸赛(以下简称“我爱足球”)湖南赛区海选五人制社会组决赛在省人民体育场进行。凭借前湖南湘军队队员、现长沙市一中足球队教练王康的进球,最终长沙市乐动康复队以1比0战胜娄底市卫计委队,不仅夺得湖南赛区的冠军,同时也获得了代表湖南出战今年11月进行的全

国大区赛资格。经过9月11日-13日三天在长沙进行的全省决赛,“我爱足球”湖南赛区海选决赛个人足球秀、家庭足球秀、五人制娃娃组、五人制青少年、五人制社会组等五个组别的前三名队伍全部揭晓。

对于拿到最后的制胜球,王康在接受记者采访时说:“非常激动,一路走来特别不容易。”至于之后大区赛乃至

全国总决赛的设想,王康的回答并不浮夸,“只能走一步算一步,但我们会尽力而为。”

观看比赛的湖南省体育局局长李舜接受记者采访时表示:“‘我爱足球’湖南赛区的举行,为青少年提供了一个展示自己价值的平台,对他们足球水平的发展起到了推动作用。”

■记者 叶竹

红石林 一日阅尽5亿年 神秘游历 山水 | 红石 | 古村

首班9月19日,以后每月2班

红石林—酉水画廊 [土家母亲河]

红石林、酉水画廊、老司城、坐龙峡两日游

598元/人

报名热线: 182-2982-7842 0731-82867600 特价期间,买一送一