



李战哲向跑友展示个人的冬季装备。李战哲 供图

“马拉松六大满贯”湖南第一人李战哲支招冬季长跑 保量不求快，保暖别大意



【跑前】

一定要注意保暖、拉伸

冬季的特点是寒冷，造成肌肉活动能力下降，敏捷度下降，判断力下降，同时寒冷容易造成皮肤表面的冻伤，雨雪对跑道的不利影响以及干燥的天气对脱水的潜在危险等，使得冬季长跑有很多特殊的地方。

“首先注意的就是保暖，在出门前就搭配好装备，速干衣里面穿棉毛衫，戴好手套和帽子，跑鞋要注意防滑，而且一定要在屋内就做好充分的腿部肌肉拉伸运动，时间要比春夏季长一点。”即使跑完“马拉松六大满贯”，李战哲说，冬天一来，自己也有松懈的时候。“跑步是一件锻炼意志力的事情，如果犯懒了，掐一下自己的大腿，我就知道要马上动起来了。”

小寒过后的长沙时不时被雾霾笼罩着，偶尔也来点小雨。跳广场舞的大爷大妈们开始转战室内，晚上的湘江边却能见到三两跑友还在坚持。冬季长跑需要注意些什么呢？“首要的就是保暖和拉伸，其次是保证一个月300公里以上的运动量，但是少上强度。”1月8日，“马拉松六大满贯”湖南第一人——李战哲接受了三湘都市报记者的采访。

■记者 叶竹



【跑后】

多喝热水
及时换衣冲澡

寒冷的冬季，干燥的空气，你需要比夏天更多的水分。跑完了喝口水，但是千万记得别喝凉水。

“许多跑友胃疼、胃痉挛是什么原因？我建议跑完后不要马上喝凉水，应该喝热水，而且不要吃大量水果，太凉了对胃不好。跑后拉伸完，马上把身上汗湿的衣服换下来，冲个澡，以免感冒。”在长沙、北京乃至全国的跑步圈中，李战哲是跑友眼中的“大神”，对于跑友中常见的膝盖酸疼这一点，他支招道，要保持敷冰袋的习惯。“我跑步这么多年，现在膝盖也有酸疼的时候，多采取敷冰袋的方法，可以缓解很多。”



【跑时】

多匀速跑，保量不求快

冬季跑步应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。跑步时，应循序渐进、量力而行，运动持续时间不宜过长。

“冬天保持匀速跑很重要，每一周进行一次变速跑就行。冬训就是要多存运动量，少上强度，最好能做到保持一个月300公里以上。”李战哲提醒跑友，为了春天即将密集开展起来的马拉松比赛，跑友们在保护好自己身体的前提下，健康运动，“能跑步就是幸福，能跑步就是成功。”



【雾霾天怎么办？】
选择室内跑，
分组做快速下蹲

冬天的长沙也时常遇到雾霾天，那么这种天气怎么跑呢？

“碰到大雾霾天，跑友可以选择在室内使用跑步机跑一个小时，或者做快速下蹲代替跑步，1组100个，做上5组-10组来训练腿部力量。”李战哲表示，“很多跑友在新的一年里有半马、全马计划，所以冬天还是不要荒废掉了，只有每天或者隔天跑步，才能锻炼自己的意志力。”李战哲建议跑友们可以给自己定一个小计划，每周、每月怎么安排，和几个跑友一起练。

“六星跑者” 李战哲

“今天有点风，挺冷，但空气还好。早9点半从家出发路跑半马21.1公里，用时1小时50分16秒。平均配速每公里5分29秒。回来充分拉伸，冰敷，补充营养。”2016年1月11日，李战哲训练完后，照惯例写下跑步日志。

2015年10月12日，62岁的李战哲以3小时48分的成绩完成了芝加哥马拉松，同时也实现了自己的世界马拉松赛“六大满贯”。2012年的东京马拉松，当时59岁的李战哲迈出了“六大满贯”之旅的第一步。此后，2013年的波士顿、纽约，2014年的柏林，再到2015年的伦敦和芝加哥，短短3年的时间，他就跑完了世界六大马拉松。

“马拉松六大满贯”指的是东京、波士顿、伦敦、柏林、芝加哥和纽约，作为世界范围内享有盛誉的顶级赛事，2015年的这六站比赛共吸引了221918名参赛选手参与其中。高规格的比赛也催生了一批高规格的“六星跑者”，自2013年东京马拉松被列入六大满贯以来，截至2015年为止，完成六星跑者认证的选手有567位，其中有10位中国选手，分别是毛大庆、田同生、程畅、贾晓萌、金飞豹、李战哲、王文金、吴子富、王晓东、于嘉。



三湘都市报E版

