



今年的春夏之交,炎热天气确实比以往来得早了许多。上个月下旬的几场马拉松,不少跑者受到热浪的冲击,“心碎一地”。很多选手出现胸闷、腿软、头昏、眼前发黑、节奏打乱等症状。

不仅业余跑者怕热,专业运动员也不例外。今年扬州国际半程马拉松女子冠军虽然跑出1小时07分21秒的好成绩,但从直播录像中可以看出,后期跑得非常痛苦,特别是上半身技术动作完全变形。所以,大家普遍认为比较耐热的非洲选手,在炎热中跑步也不轻松。

春夏之交,“热浪”越来越强 马拉松运动员如何应对高温天气

A

高温下运动的生理反应

运动员在运动过程中产生大量的热,如果不能很好地散热,会造成体内热量积聚过多,体内高热会导致各种代谢活动受抑制、同时神经细胞的兴奋性也大打折扣,表现为肌肉力量下降、控制节奏的能力下降;如果因散热发汗而失水过多,就容易出现脱水和电解质紊乱以及随之而来的肌肉抽搐,无法继续奔跑。

高温下跑步还存在一定的风险,除了中暑和脱水,还有一种需要警惕的病症叫做“横纹肌溶解症”,肌肉高热时降解酶的活力提高(每增加1℃可提高10%),使肌细胞更易发生坏死溶解,细胞内容物(肌红蛋白、肌酸激酶等)流入血液造成全身损害。出汗造成的水分和电解质大量流失、体液渗透压的改变(细胞内外渗透压不平衡),也会对肌肉细胞膜造成更大的压力,更可能导致细胞膜通透性改变、细胞内容物流出。

即便是专业运动员,高温天训练、比赛降速也是难免的,这是一个不争的事实。因此一般马拉松比赛都在春秋两个赛季,天气适宜,适宜创造好成绩。

既然高温跑步让身体承受这么多压力,那高温天就要避免训练了吗?显然不是。

B

高温适应训练的必要性

如今各类马拉松、越野比赛日益增多,赛季延长,难免碰上气温比较高的比赛日。这对跑者的耐热能力就提出了更高的要求。

进行耐热训练后,机体在长期反复的热作用下,可出现一系列的适应性反应,各种生理功能达到一个新的平衡,就不再容易因高温而出现不适和损伤。有研究显示,虽然高温天运动容易引发横纹肌溶解症,但是良好的适应性训练却能显著减小横纹肌溶解症发生的几率。

另外,耐热训练对提高正常天气条件下的运动能力也是有帮助的,可以提高最大摄氧率、乳酸阈、最大心输出量等指标。由于炎热时各种代谢活动受抑制、同时神经细胞的传导效率也大打折扣,心肺功能和骨骼肌功能都受抑制。如果这时候进行适应性训练,不仅这种抑制会逐步减少,而且当天气转凉、高温的阻力消失后,运动员的竞技状态和配速自然就会提上来。所谓的“夏练三伏”就是这个道理。

当然特别需要注意的是,这种效果不一定会直接体现在高温训练时的配速提高,它是一个厚积薄发的过程。高温天训练,即便配速有所下降,也不要怀疑自己的能力,实际的训练效果已经积累下来了;也不要过分追求“设定”配速,因为高温训练毕竟对身体的负荷不小,业余跑者如果身体素质的底子不好,还是需要掌控好这个“度”,在高温下进行马拉松训练,首要任务要防止高温造成中暑、横纹肌溶解等不必要的损伤。在训练过程中不仅要及时补充水分、电解质和能量,也可以及时用冷水降温。

延伸阅读

跑步健身前,你卸妆了吗?

运动是为了保持身体健康,充满活力,但是很多女孩子在锻炼时都容易忽略一件事:健身前卸妆。

健身前为什么要卸妆?

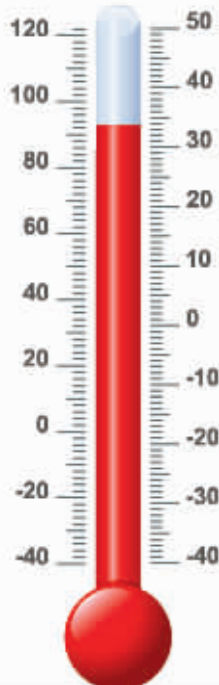
运动的时候不适合脸上带妆,因为运动开了以后身体的毛孔会扩大以便于排汗,要是跑步前不卸妆的话,不但有可能阻塞毛孔,还有可能使化妆品的一些物质进入毛孔,这对皮肤是不好的,所以跑步前一定要卸妆。

不卸妆到底有没有危害?

不卸妆跑步,尤其当化妆品原料含有致粉刺原料时,粉刺出现机会增大。因为脸上的化妆品会堵塞毛孔,阻碍污垢、油脂和死皮排出。这也是皮肤科医生建议跑步前尽快卸妆的原因。

另外,大约3/4的护肤品含有可能导致痤疮、干燥、瘙痒、发红和肿胀等皮肤问题的有害成分。跑步前最好是卸干净所有的彩妆和防晒,因为跑步会出汗,毛孔张开,汗水和彩妆的一些成分此时容易阻塞毛孔,诱发痘痘。而且跑步跑到汗水往下淌时,妆也是很难保住的。

■来源:“98跑”、“笨鸟跑步”微信公众号



关注三湘都市报微信
看E报。