科学跑步远离伤病困扰

又到春暖花开季，全国各地的跑步赛事活动陆续“官宣”，马拉松跑、亲子跑、越野跑、欢乐跑、线上跑……各类跑步活动为运动爱好者参与健身搭建了平台，同时吸引着越来越多人加入其中，享受跑步运动带来的快乐和轻松。需要注意的是，跑步要掌握科学的技巧、建立科学的认知才能避免身体损伤，让身体受益。

错误跑姿最伤膝

跑步不但可以锻炼我们的心肺能力，而且可以强健肌肉耐力，最重要的是可以调节心情，释放压力。但是经常会遇到跑友说自己膝盖受伤了，怎么受伤的却不知道，跑着跑着就跑不动了，坚持一段时间后反而更严重了，甚至连走路都成了问题。

对此，国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员武东明说：“根据研究发现，跑步与膝盖损伤之间没有必然的联系，正常跑步不但不会损伤反而会强健膝关节，而膝关节受伤主要是跑步姿势不当、膝关节肌肉力量薄弱、跑步强度长期超自身负荷等因素造成的，要想保持膝关节健康，除了保持正确的跑步姿势外，还要加强膝关节周围的力量练习，同时科学规划自身的跑步负荷。”

首先跑步的姿势要正确。“很多人觉得跑步姿势不就是迈开腿，跑起来就可以了吗，其实不然。”武东明解释，正确的跑步姿势是跑步时身体稍微前倾，保持自然直立，目视前方，双臂在肘部呈90°自然弯曲，手臂放松，自然前后摆动，下肢自然跨步，膝关节微微弯曲，用脚后跟着地，着地后随着重心的前移迅速过渡到全脚掌着地，完成落地姿势的同时，另一条腿自然摆动前行，为下次落地姿势做准备。“需要注意的是内八字、全脚掌落地、脚尖先着地、落地时膝关节伸直、手臂左右摆等都是错误的跑步姿势，在跑步过程中应该予以纠正。”

运动前后不松懈

武东明提醒，运动前的准备活动和运动后的放松都不能忽略。“兵马未动粮草先行”，准备活动就是在跑步之前通过各种拉伸动作来告诉肌肉和运动器官“要运动了”，屈伸、绕环等准备动作会促使膝盖等运动器官的神经系统分泌相关激素来刺激肌肉进入工作状态，同时膝关节也会分泌一定量的润滑液来润滑膝关节，以降低运动给膝关节带来的磨损。

另外，每次跑步后也都需要做拉伸，因为此时的肌肉高度兴奋，呈现僵硬紧张的状态，腿摸上去是硬邦邦的，拉伸可以让肌肉从紧张收缩状态更快过渡到放松舒张状态，从而有利于疲劳消除和保持肌肉弹性。如果缺失这个环节，肌肉会依靠自然过渡过程，使代谢废物堆积时间延长，疲劳消除变慢，肌肉弹性也下降，长此以往，很容易引发肌体损伤。因此要对大腿前后侧、大腿内侧、臀部和髋部、小腿进行足够时间的拉伸，每个部位一次拉伸30秒，重复三次。

加强力量稳支撑

“膝盖周围的肌肉群是保持膝关节稳定性和灵活性的重要支撑。现实中出现各类撕裂情况大多是用力方向肌肉受力程度超过自身承受能力时发生的，所以要加强膝关节周围肌肉的力量训练，肌肉力量产生强大的保护才能让膝盖免受损伤。”武东明建议，跑步“小白”在每周跑步计划的基础上要拿出一次将跑步距离缩短，跑完后可以增加3组，每组10至15次的自重半蹲或者深蹲运动来加强膝关节的力量。

最后，还要控制好运动时间和运动量。不能看别人跑多少就跑多少，别人跑多久就跑多久。每个人的身体情况不一样，运动量和运动时间也有差异。需要通过科学的运动评估来确定自己的运动量和运动时间，进而确定运动强度。最简单控制运动负荷的方法是用跑步过程中的心率来推算，公式为：跑步心率区间为最大心率（220-年龄）的70%至80%。

跑后拉伸方法

大腿后侧拉伸：选择合适高度的单杠或横杆，面向横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上，支撑腿脚尖和身体方向一致且呈伸直状态，双手放在牵拉腿膝盖上方以保持身体稳定，身体缓慢压向前下方，当有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。

大腿内侧拉伸：选择合适高度的单杠或横杆，身体侧对横杆，将牵拉腿的脚跟放在横杆上，支撑腿脚尖和身体方向一致，保持胸背挺直，将身体向牵拉腿侧缓慢压下（切勿将臀部扭向一侧），当有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。

大腿前侧拉伸：身体背向横杆，将牵拉腿的脚背放在横杆上，双手抓住横杆并保持身体正直稳定，之后将身体缓慢向后靠近横杆，当大腿前侧有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。

臀肌拉伸：选择适合高度的横杆，身体面向横杆，将牵拉腿的小腿平行贴合在横杆上方，并用牵拉腿的同侧手按压在脚踝处，支撑腿的脚尖和身体方向一致，且支撑腿的同侧手反握抓住横杆（横杆高度不够，可稍下蹲），当有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。

髋前部拉伸：身体侧对横杆，一条腿向前跨一大步做弓步，保持迈步腿的小腿垂直于地面，支撑腿（被牵拉侧）脚尖和身体方向一致，姿势稳定后将身体重心缓慢下压，当有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。

小腿拉伸：面向横杆，向前跨出适当距离做弓箭步，脚尖与身体方向一致，双手抓住横杆，保持身体稳定，后腿伸直，脚跟踩住地面，然后将身体压向前下方。当有牵拉感时保持30秒，然后换另一条腿。