怎样跑步才算“健康跑”

很多人一提起跑步，就认为必须大步流星、没跑上三五分钟就上气不接下气才算跑步。其实，这种跑步的方式从质量和数量上来看，健身效果是非常低的。怎样跑步才能称为“健康跑”？

1、跑速要慢：我们都知道，不同的跑速对心脑血管的刺激是不同的，慢速跑对心脏的刺激比较温和。一般来说，每一个人的基础脉搏数是不一样的，如有的中老年人的心律过缓，晨脉每分钟才五六十次，而有些中青年人的晨脉却达到每分钟七八十次。因此，根据自己每分钟晨脉数×（1.4~1.8）所得到的每分钟脉搏次数来控制跑步强度是比较适宜的。

2、步幅要小：在跑步中，步幅小的目的是降低肌肉在每跑一步中用力强度，尽可能地延长跑步的时间。有许多人在跑步过程中多用脚踝用力，还没跑多远就出现局部疲劳，容易使人放弃跑步，所以跑步步幅应小，但动作要均衡。

3、跑程要长：跑程长最为重要的一点是，人体可“主动地”将当前血液中的血糖全部消耗掉，同时消耗掉人体内蓄积的多余热量。这种“主动地”消耗是降低血脂、血糖，缓解血压的最好方法。更为关键的是，其对健康的伤害几乎为“零”。

4、因人而异是从事“健康跑”的重要原则。一般来说，每一个人的体质和健康情况各有不同，因此在跑步中一定要结合自身情况进行。

5、从事“健康跑”应注意营养的补充。许多人认为跑步的运动量很大，一定要多补充营养才行。许多人大量补充动物蛋白，其实这样补充营养是不对的。慢跑中，人体消耗的主要是血糖，对蛋白质的需求不大。因此，跑步后以补充碳水化合物食品为宜。

6、走跑交替进行锻炼是“健康跑”吗？想通过“健康跑”锻炼身体，一下子跑较长的距离身体肯定受不了。所以，可以先走一段，然后再跑一段，这样反复地交替走跑也算是“健康跑”。

所谓“健康跑”，顾名思义就是以跑为主，而不是走。有些人在开始锻炼时，先是进行10分钟走，然后再跑5分钟，这样交替进行锻炼，最后慢慢地缩短走的时间加大跑步的时间，直至过渡到一次跑30分钟。如果你一次可坚持跑30~50分钟，那说明你的健康状况很棒。

7、“健康跑”需要注意以下几个问题：

(1) 要合理安排好“健康跑”的运动量，要使“健康跑”适合自己的身体情况；增加运动量时一定要遵守循序渐进的原则。如果突然把运动量加得很大，就容易出现肌体疲劳、膝关节疼痛等现象。

(2) 要注意跑步时两脚的落地动作，要用脚掌着地。这样可以利用脚弓的弹力来缓冲落地时产生的震动。

(3) 要选择在平坦和松软的路上跑。在树林或公园里的草地、土地上进行“健康跑”最为合适。如果是在柏油路上锻炼，最好穿有海绵垫的胶鞋，这种鞋的缓冲较大，可以缓冲地面对下肢的冲击。

(4) 跑前要做好准备活动，使身体各部位，尤其是膝、踝关节得到较充分的活动。一定不能出门就跑，尤其不能开始就跑得比较快，这样容易使下肢关节和肌肉受伤。

(5)如果发现膝关节有些痛，应当马上减少运动量，尤其要减慢跑的速度，这样练几天后，疼痛感就会消失。如果几天后疼痛感反而加重，应当暂停“健康跑”，可以做些对膝关节负担不大的练习，当膝关节疼痛感消失后再继续跑。 **（纽崔莱）**