



链滴

掌控 - 跑步入门

作者: [cttmayi](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1572181390049>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

读了<掌控>这本书, 结合自己最近的跑步, 给入门者一些建议. 注意, 跑步也需要学习. 不要觉得你默认会跑步.

跑步需要循序渐进

我一直认为体能太差, 没办法长跑. 直到有一天, 和老婆一起跑了10公里. 我才发现, 核心是"慢, 慢, 慢". 只有慢下来了, 你长跑生涯才能开始. 请记住, 跑是可以比走更慢的, 且对于初学者, 确实如此.

跑步的强度分区

接下来我们从**E强度**开始, 我们把跑步强度按心率划分(心率强度分为E, M, T, A, I, R六个强度等级), 而是距离. 这个时候你需要一个测试心率的手表/手环, 跑步过程中, 保持这个心率. 如果不行, 一定是你的度太快了, 请降低你的速度(可以比走还慢哟).

最大心率: 简易算法是(220 - 年龄)

静态心率: 测量方法是起床后站立静止1分钟, 这1分钟的心跳就是你跑步时的静态心率

E强度: 轻松跑(Easy Zone). 计算公式是 (最大心率 - 静态心率) * (59%~74%) + 静态心率

跑步需要注意休息

每天早上起床时看一下心率, 如果比正常状态下高5~10下, 说明前一天的运动量过大. 建议降低今天的动量, 或者不运动. 最近还被同事批评说, 这是在给今天不做运动找借口. 我不以为然, 这就是目标的一分, 和借口无关.

跑步姿势

跑步也需要学习, 跑步是目前最容易受伤的项目.

1. 避免过度跨步, 避免后脚跟先落地, 跑步时是 **前脚掌落地**.
2. 跑步时膝盖要保持一定的弯曲度, 尽量不要用脚后跟蹬地.
3. 提高步频, 大概在180次/分钟即可.
4. **身体前倾**, 用重力跑步****. 注意前倾角度. 腿主要起到支撑作用. 利用两腿支撑的转换, 保持移动.
5. 呼吸, **2步1吸, 2步1呼**.

跑步装备

1. 测试心率的手表或手环
2. 跑鞋, 平底的, 轻盈, 鞋跟不厚, 鞋头保持适当的宽度, 穿上后脚趾有充分担不过分的活动空间