

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



三伏天运动

HANGZHOU

降强度,减时长,看心率,多补给

三伏天户外运动,记得做到这四点



本报记者 王琼 李颖

冬练三九,夏练三伏,这个夏天,和天气一样热的是杭州人运动的热情。

跑步、骑行、踢球,从早到晚人气爆棚的西湖边,人头攒动的翁家山……气温越高,喜欢户外运动的人不降反增,但最近也有人因为高温天运动,出现了头晕、胸闷等各种不适,甚至有人因中暑被送医。

那么,三伏天,我们应该怎么在户外运动?

记者联系到了浙大二院健康管理中心全科医生张红兵,同时他也是一名有着近十年跑龄、全马破三的大神。他说,夏天是培养运动习惯的好时候,但三伏天运动,一定要记得慢慢来。



图片由蓝城乐居·努力奋斗马拉松俱乐部提供

提醒1 记住六个字:降强度,减时长

因为自己就是一个深度跑步爱好者,张红兵说,他不会因为天气热了就停下脚步,“我周围的朋友也没有停下来的。”

但高温天运动也是有讲究的,最关键的是记住六个字:降跑量、降配速。

“以我自己为例,以往我习惯每次跑14公里,每公里配速保持在4分10秒,但现在我每次只跑10公里,配速也会降到4分30秒。”张红兵说,每年最热的这两个

月,他都会很谨慎地把跑量降下来,把配速降下来,不要逞强,“这段时间我给自己定的规律是,跑一休一,每个月总跑量在150公里左右,一个月可能12次都不到。”

那么配速降到多少合适呢?

“我建议相比平时,配速可以降低30秒到1分钟,普通跑者锻炼身体的话,跑5公里左右就够了,这种天气尽量不要超过10公里,20公里以上的长距离拉伸更是要不得。”张红兵说。

提醒2 关注心率:能正常交谈才是合适的

高温天户外运动,项目不同,每个人的体能情况不同,没有人适用的推荐量,张红兵说,最好的方法就是关注心率,“我建议每个人都佩戴可以监控心率的手表或者心率带。”

心率的高低,和运动安全直接相关。

张红兵介绍了两个概念,大家都可以算一算,“220-年龄,是人的最大心率,运动时,保持在最大心率的60%-70%是安全的。还有一个是170-年龄,

是成年人中等强度运动的心率,一般建议每周进行150至300分钟的中等强度有氧运动就够了。”

那么,如果你没有心率手表怎么判断呢?

张红兵特别提醒要关注身体的感受,“一个很简单的判断方法,你运动的时候,是不是可以和一旁的人正常交谈,如果出现话都说不全,大喘气,肯定是快了,赶紧要把速度降下来,如果感觉身体不适,头晕、恶心,应该马上终止运动。”

提醒3 调整锻炼时间:早上6点前晚上7点后

张红兵说,他周围爱运动的朋友不会因为高温就停下脚步,但大家不约而同地都把运动时间提前了。

“早上六点,我在湘湖边跑步,发现那里已经很热闹了,不少人在骑行、跑步。”张红兵说,其实早上六点湘湖边的气温已经有31℃了,再迟点,气温直线飙升,就不适合运动了。

所以,三伏天户外运动的时间段,他推荐越早越好:“最好安排在早上6点前,阳光没有那么晒,或者就是晚上7点以后,避开阳光直射,最大可能地降低中暑,甚至是热射病的风险。”

另外,户外运动装备方面,尽量穿着透气排汗性好的,避免穿着棉质的、深色的服装。

提醒4 运动补给很重要:水和功能饮料都不能少

这个天,跑步3-4公里就已经大汗淋漓了,如果是一场球踢下来或者骑行一趟,人更是跟水里捞出来似的。

所以,高温天出门运动补给很重要。

张红兵建议在运动前30-60分钟,先饮用200毫升的温水,运动的时候,带上水袋或者选择有小店的线路,方便及时补水,补充水分应该采取“少量多

次”的方式,既不要一次性喝大量的水,也不要等到口渴了再喝水,更不要一跑完就大口猛灌冷饮。

另外,高温天运动光补水还不够,记得带上运动型饮料,及时补充流失的钾、钠等成分,“以前我跑完会补充200-300毫升的功能饮料,但这段时间,除了补水,每次跑完我都会补充500-600毫升的功能饮料,大家可以在运动完后1小时内慢慢喝完。”