

健身视野·服务站

如何正确跑步，你做对了吗？

本报记者 曾华锋

跑步测试，考生在田径场上奋力冲刺；闲暇时间，跑者在公园、绿道挥洒汗水；湖北武汉马拉松45万人报名，创造亚洲马拉松赛事报名人数之最……近些年，跑步运动持续升温，如何正确跑步成为人们关心的问题。

——编者

跑前要做哪些准备？

“跑前做充分准备，可显著提升跑步体验并降低受伤概率，让运动更科学、更持久。”北京跑道马拉松教练田玉桥对跑前注意事项进行了介绍。

一、健康评估先行

有基础疾病（如心脑血管病、糖尿病、高血压等）或者严重肥胖者，建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等，应停止跑步；女性孕期或生理期，需根据医生建议调整强度，或停止跑步；睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节（踝、膝、髌）是否有疼痛或僵硬，肌肉（如小腿肌肉、大腿后侧肌肉）是否有拉伤，旧伤未愈者需咨询康复师，避免加重损伤。

二、挑选合适装备

跑鞋：选择专业跑步鞋，根据足弓类型选择支撑型（扁平足）或缓冲型（高足弓），鞋底磨损严重时需及时更换跑步鞋。新鞋需磨合（短距离试穿2—3次），不要直接长距离使用，以免引起摩擦损伤。

袜子：选择无缝袜或运动袜，减少起水泡的可能性。

服装：夏季选用速干透气面料，避免棉质衣物吸汗后加重摩擦；冬季分层穿衣（内排汗+中保暖+外防风），戴手套、帽子或头巾。

其他装备：夜跑配备反光条或LED灯，确保可见性；女性需穿高强度运动内衣。

三、充分热身准备

以下热身活动可供参考：

动态拉伸弓步转体（每侧10次）：动态伸展髋关节与胸椎。

后踢腿（30秒）：拉伸股四头肌。

高抬腿（30秒×2组）：激活髋屈肌。

踝关节绕环（顺时针、逆时针各15秒）：预防和改善下肢肿胀，增加下肢肌肉力量。

膝关节半蹲（20次）：促进滑液分泌。

小碎步+加速跑（50米×3组）：模拟跑步动作模式。

热身时长：夏季10分钟左右，以身体微微出汗、呼吸略加快为宜，避免过度消耗体力；冬季15—20分钟，具体要根据跑步人群的基础运动能力匹配热身动作和时长。

常见的错误跑姿

正确的跑姿

跑中应该注意什么？

“跑步训练是对人体自身的积极改造，要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

一、培养正确跑姿

头部与视线：目视前方，下巴微收，颈部放松。

躯干：保持挺直，略微前倾（从脚踝开始），核心收紧稳定，避免含胸驼背或过度后仰。

手臂：自然弯曲约90度，放松肩部，前后摆动（非左右交叉），配合步伐节奏。

脚掌：落地时膝盖微屈，保持弹性，避免锁死或过度内扣（X形腿）/外翻（O形腿）。

二、强度循序渐进

许多跑者都知道“10%原则”，即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中，要一步一步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话，得先完成10公里、12公里、15公里，甚至18公里，同时进行间歇跑、重复跑、变速跑，这样的话，受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑，不要过于追求速度，能完成目标距离就好，哪怕跑的速度和快走差不多也没关系。在这个阶段，距离比速度更重要。提速要慢慢来，不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢，男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比，能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练，一周只歇半天，月跑量上千公里；业余高手一周五练，甚至天天跑，月跑量五六百公里，马拉松想不“破三”（跑进3小时）都难；“小白”选手一周一练、两练、三练都是可以的，前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适，就要降低跑步频率，适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲，忽快忽慢，这样容易导致后继乏力；匀速跑最省力，或者先慢后快；始终保留一定体能，除非在比赛冲刺阶段。

三、关注身体变化

关注心率：最高心率通常为220减去年龄（单位：次/分钟），一旦心率过高就得减速或者停止跑步；如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”，应立即停止运动，并视情况决定是否需要就医。

专注脚下：看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍，防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚，安全永远排在第一位。

强化身体素质：跑步是一项系统工程，应不断加强足弓、脚踝、大小腿等部位力量训练。同时，采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术，有助于跑得更轻松、更省力。

图①：运动员在2025年全国田径大奖赛第三站男子5000米决赛中。

图②：马拉松国际健将李美珍在进行拉伸。

新华社记者 黄伟摄

李美珍供图

微光

江西一名小学教师设计多款体育游戏

“上陈老师的体育课，就像拆‘盲盒’”

本报记者 杨颜菲

来一场“稻田丰收大挑战”，标志桶当水稻，接力棒作镰刀，孩子们手持“镰刀”一边跑一边“割水稻”；开展“冰激凌”接力赛，每个标志桶上顶一个足球，看哪个队跑得快；“友谊的小船”开动啦，一个孩子拖着垫子向前行进，另一个孩子在垫子上跳跃，到达终点后把垫子举过头顶，换下一组孩子……一个个体育游戏丰富了校园时光。

陈彪曾在万载县黄茅镇村小任教，2023

花样游泳世界杯总决赛，中国队收获七金

从东方意境中寻找灵感

本报记者 孙龙飞

古都西安，兵马俑静静诉说时光荏苒。花样游泳赛场，中国队姑娘们在集体技巧自选项目比赛中带来新作品《秦俑魂》，凭借高难度动作和精彩演绎，获得全场最高分。

6月15日，2025年世界泳联花样游泳世界杯总决赛在陕西西安落幕。3天时间里，中国队在11个项目的争夺中收获7金3银1铜，位列金牌榜榜首。好成绩，为队伍在奥运新周期开了个好头、积累了信心。

2024年巴黎奥运会上，中国花样游泳队实现历史突破，首次摘金并包揽集体和双人两项冠军。中国队主教练张晓欢表示，队伍在新周期面临新老交替、规则变化和对手进步等诸多挑战，在节目编排和训练等方面需要不断推陈出新。

奥运会上，集体比赛由3个项目分数相加，最终决出一枚金牌，而世界杯总决赛则分开单独设项。集体自由自选比赛，中国队再现巴黎奥运会夺冠作品《万有引力》，凭借精湛表现再度登顶；集体技术自选比拼，中国队以国产热门游戏《黑神话：悟空》为主题，用独具一格的东方意境征服评委；集体技巧自选项目，《秦俑魂》的本土化表达令人眼前一亮。

本次比赛，中国队集体项目每套作品的艺术印象分都很高，不论是动作的编排、完成度还是音乐，都给人们留下了深刻印象。3个集体项目勇夺3枚金牌，中国花游队交出了一份优质答卷，令人欣喜。

从去年集结到本次参赛，中国花游队只准备了约半年时间，但队员们迅速进入备赛状态。冯雨、常昊、向玢璇、张雅怡等巴黎奥运会冠军留队，发挥传帮带作用。徐汇妍以及双胞胎姐妹林彦含、林彦君等年轻队员在比赛中敢拼敢闯，成长与进步有目共睹。

从本次世界杯总决赛来看，各项目竞争激烈，将于7月举行的新加坡游泳世锦赛，奖牌争夺也更具悬念。张晓欢说：“面对挑战，我们有信心走好接下来的突破之路。”

世界跆拳道大奖赛挑战赛夏洛特站

穆文喆夺得女子67公斤以上级冠军

本报北京6月16日电（记者刘硕阳）美国当地时间6月15日，2025年世界跆拳道大奖赛挑战赛夏洛特站落幕。中国队本站共派出8名运动员参赛，穆文喆和骆宗诗分别夺得女子67公斤以上级冠军和女子57公斤级亚军。

在女子67公斤以上级决赛中，穆文喆与塞尔维亚队名将娜迪察·博扎尼奇展开激烈竞争。尽管首局以微弱差距失利，但穆文喆迅速调整战术，连扳两局，最终以2:1逆转夺冠。在女子57公斤级决赛中，骆宗诗以0:2负于巴西队选手玛丽亚·克拉拉·帕切科，为中国队摘得一枚银牌。

本站比赛共吸引了来自46个国家和地区的369名运动员参赛，其中包括多名奥运金牌得主。穆文喆和骆宗诗获得了2026年罗马世界跆拳道大奖赛系列赛首站的参赛资格。

秒懂体育

攀岩三大项目有什么区别？

攀岩是一项在人工岩壁或自然岩壁上进行的向上攀爬的项目，被称为“岩壁上的芭蕾”。

4月10日，国际奥委会执委会正式通过了2028年洛杉矶奥运会的項目設置和運動員配額。其中，競技攀岩設立男子和女子速度、难度、攀石共6个单项，总配额为76名运动员（男子38名、女子38名）。

难度攀岩（Lead）是在高12米到15米之间的攀岩墙上进行比赛，限时6分钟，每条线路仅有1次攀爬机会，线路长度从15米到20米不等，有保护员通过绳索为运动员进行先锋保护。运动员成绩是从起步点开始计算，攀爬得越高越远，成绩越好。竞技偏重耐力，需要攀岩者具备较高的技巧和读线能力。训练时，要注重耐力和技巧的结合。

速度攀岩（Speed）是在高15米、倾角5度的攀岩墙上进行比赛，运动员在标准线路上攀爬，用时短者获胜，有顶绳保护。速度攀岩偏重爆发力，强调节奏稳定，要求攀岩者具备快速反应和良好的体能。训练时，要重复攀爬练就肌肉记忆。

攀石（Bouldering）是在不超过5米高的攀岩墙上进行4—5条短线路的攀爬，完成线路条数越多、用的次数越少，成绩越好。运动员无需穿着安全装备，且不通过绳索保护，岩壁下方铺设有不低于40厘米厚的海绵垫提供安全保障。攀石需要攀岩者依靠自身的力量和平衡完成攀爬，训练侧重于爆发力、技巧和脑力的综合训练，适合从低到高逐步提升。

攀岩世界杯伯尔尼站

潘愚非斩获攀石冠军

本报北京6月16日电（记者曾华锋）16日凌晨，2025年国际攀联世界杯瑞士伯尔尼站比赛中，中国攀岩队队员潘愚非以84.2分获得男子攀石冠军，成为第一个获得攀岩世界杯分站冠军的中国选手。

此前，在6月7日举行的2025年攀岩世界杯布拉格站男子攀石赛中，潘愚非以69.2分的成绩获得第五名，刷新了中国男子选手的历史最好成绩。

在伯尔尼站1/4决赛和半决赛中，潘愚非分列第七和第六名，顺利晋级决赛。决赛中，潘愚非稳扎稳打，成功完成M1、M3路线。在最后一公里M4路线上，他第一次尝试失利，第二次挑战成功，以0.1分的微弱优势超越法国选手梅迪吉·沙尔克。

潘愚非2000年6月出生于广州，2015年入选国家攀岩队，是中国首位参加奥运会的男子攀岩选手。去年8月7日，在巴黎奥运会攀岩项目男子全能半决赛上，潘愚非位列第十二，未能晋级决赛，但比东京奥运会提升两名。今年4月27日，他在攀岩世界杯苏州吴江站获得男子难度赛第五名。

本版责编：巩育华 高 佶 王 博 版式设计：蔡华伟