



2023淮安西游乐园淮安马拉松暨大运河马拉松系列赛(淮安站)将在4月9日鸣枪开跑。随着大赛的脚步越来越远,赛前的氛围愈发浓烈,不少选手也进入了备赛的关键时期。“淮马”在即,你准备好了吗?马拉松是一项长时间长距离跑步的运动,对参赛者的意志力、耐力以及人体机能、体能要求极高。近年来,马拉松赛场上的受伤事件屡见不鲜。如何正确科学备赛?如何防止身体损伤?如何在跑完马拉松比赛后促进身体恢复?近日,记者走访了相关专家、资深跑者,为广大选手“出谋划策”。

■融媒体记者 黄煌 通讯员 胡霏霏

# “淮马”开跑在即 你准备好了吗?

## ●“备战”有方 吃好练好都重要

备战马拉松,需要充足的准备时间。一般来说,全程马拉松准备时间至少需要持续12-16周的时间,新手则至少需要18-20周时间。在准备期间,选手一般要进行超长距离训练和耐力训练,提高有氧系统和基础能力,进行专项提高或强化等。目前临近比赛,大部分有经验的选手都进入了赛前体能储备阶段,在此阶段应该注意什么?淮阴师范学院体育学院老师高彩霞告诉记者,在体能储备阶段,训练量

要比平时更大,此时做好能量储备就显得非常重要。要积极调整饮食结构,在蛋白质摄入量充足的基础上,以高糖膳食为主,饮食清淡易消化吸收,如五谷主食、牛奶、各种果蔬等,在保证碳水化合物摄入量的同时,确保维生素C、B等和微量元素的摄入量,促进身体快速恢复。其次选手们最好在近期调整好作息,适应早睡早起,在赛前保证充足的睡眠和充沛的精力,同时控制好情绪和调整好心态,才能在比赛中拥

有良好的状态。

针对选手们当前的体能储备,高彩霞建议,赛前一周训练不宜过度,以放松跑为主,或者短距离间歇跑。并且在每次跑步前都需要做好准备活动,充分拉伸肌肉群和活动关节,预防身体损伤;在跑步后应该做一些积极的恢复,通过低强度的运动让身体放松,通过主动拉伸和低强度的运动达到肌肉放松的效果。

## ●“跑马”无忧 资深跑者“出谋划策”

为向广大跑者提供备战“淮马”的针对性建议,记者走访了淮安资深跑者陈德军。陈德军是淮安市铁人三项运动协会会长,连续8年参加马拉松比赛,完成全程、半程比赛100余场,曾参加过2021年淮安马拉松比赛。他所在的淮安市铁人三项运动协会内目前有成员1000余人,其中500余人报名参与本次淮安马拉松比赛。

“一般来说,要想安全完成全程

马拉松比赛,选手至少要具备一次性跑完35公里的能力。”陈德军介绍,在着装方面,选手们在跑马拉松前要选择合适的运动服装,建议在皮肤与衣服摩擦较频繁的部位涂抹凡士林,同时在正式比赛时不要穿着新鞋,防止磨破脚趾。在能量储备方面,他个人建议在赛前2小时适当补充碳水,在比赛前20分钟补充盐丸、能量胶等,同时比赛中在补水点饮水也不宜过多。针对初次

参加马拉松赛事的跑者,陈德军建议他们按照自己的跑步节奏调整好配速员,切忌贸然逞强。

根据陈德军曾经在淮安马拉松赛场上的经验,“淮马”赛道整体道路平坦,质量较高,需要注意的是,赛道上通甬路大运河桥较为难跑。通甬路大运河桥在整个赛道的后半程,有一定坡度。如果爬坡难度过大,选手们在大桥上爬坡时应适当降低速度,保持节奏。

## ●这几种拉伸方法可以试一试

为帮助大家做好赛前准备,在此,本报为广大选手提供了几种拉伸方法。专家建议,拉伸在全身拉伸的基础上,重点加强背部肌肉、上肢屈肌群(前面的肌肉)、下肢肌群的拉伸。所有的拉伸以静力性拉伸为主,拉到痛点停留15秒左右。

### 拉伸动作:

1. 伸展脖子弯曲的肌肉 涉及肌肉:胸锁乳突肌。要点:手放在髋部,挺直背部,轻轻地抬头向上伸展。

### 2. 借助手拉伸脖子的侧区肌

涉及肌肉:胸锁乳突肌和斜方肌上部。要点:坐立,身体立直,将头倾斜到左边,耳朵找向左肩,相反的方向重复练习。

3. 侧肩伸展式 涉及肌肉:外侧三角肌。要点:站立,手臂伸直,轻轻按压以增加肌肉伸展。

4. 三角式 涉及肌肉:腹外斜肌。要点:把手放在站立腿的前面,背部挺直,先抬起右手臂,让髋部从前向后打开,再抬左手臂重复动作。

5. 靠墙下犬式 涉及肌肉:背部、胸部最宽的肌肉。要点:靠墙一定距离站立,身体平行于地板。保持背部平坦,然后从胸部开始慢慢弯曲。

6. 简单单腿前屈式 涉及肌肉:绳肌。要点:站立,一只脚在前,背

部挺直。双手放在髋部,从髋部开始向前折叠,然后另一条腿重复。

7. 前屈折叠式 涉及肌肉:绳肌和小腿肌肉。要点:坐在地板上,双腿并拢伸直向前折叠。

8. 分腿酒杯下蹲式 涉及肌肉:臀肌和腿内侧内旋肌群。要点:分腿宽于肩两个脚距离,脚尖外开15度,下蹲时膝关节和脚尖方向对齐,臀部尽可能垂直向下找脚跟,两手合掌,两肘关节在膝关节内侧向外发力抵住膝关节。

9. 弓箭步压腿 涉及肌肉:股四头肌、髂腰肌。要点:并腿单脚向后成全蹲弓箭步,后腿伸直,脚跟抬起,前脚掌撑地,前腿大小腿小于90度,膝关节不超过脚尖,按节奏小幅向下。

10. 反拉手掌 涉及肌肉:上肢前群肌肉。要点:手臂伸直向内旋转,手掌反向和手臂成90度,另一手尽力将反手手掌后拉。



3月29日,淮安市区镇黄河边的梨花竞相绽放,引来众多游客踏青赏花。据了解,这片梨园主要以翠冠梨为主,种植面积达1500亩,年销售近千万元。

■通讯员 朱天羽 张攀江

## 春雨,在来的路上了……

本报讯 对于习惯了春姑娘任性脾气的淮安人来说,最近的天气还是很不错的,温暖的感觉随着阳光一同回归。不过春天的天气大家都懂,不出意外的话肯定是要出意外的。预报显示,第一波降水已经在到来的路上,清明节前,一股全能型冷空气即将带着第二波降水“隆重”登场。

市气象台说,本周周五到周六,阳光即将开启“捉迷藏”模式,天空中云系增多,部分地区还会有小雨飘落,雨量大概是“天街小雨润如酥”或是“沾衣欲湿杏花雨”的水平,基本不会影响出行。不过接下来的第二波降水就不一样了。根据中央气象台预报,3月31日至4月5日,一股全能型冷空气将影响我国大部地区,这股冷空气最大的特点是雨雪范围

广且强度较强、北方降温幅度大,它的到来将一举扭转眼下不少地方的偏暖格局,同时还将带来今年以来范围最大、强度最强的雨雪天气过程。由于这股冷空气是自西向东移动,等它影响到我市的时候,预计已经是4月3日了。这次春姑娘很可能要打破“春雨贵如油”的限制,“豪横”地来一场酣畅淋漓的春雨。由于这股冷空气的降温重心以我国北方地区为主,给我市带来的降温可能不是那么剧烈,与之前动不动就暴跌十几度的寒潮相比可能就是小巫见大巫了。不过老话说得好:“清明断雪、谷雨断霜”“吃了端午粽,再把寒衣送”,在真正暖和起来之前,厚衣服还是不要收得太早。

■融媒体记者 傅停停 实习生 陈语

### 以下是近期天气预报:

3月31日 多云到阴,部分地区有小雨,早晨局部地区有雾,偏东风4级左右,最低气温4℃到7℃,最高气温19℃到20℃。

4月1日 阴有时有小雨并渐止转阴到多云,偏东风4

级左右,最低气温10℃到11℃;最高气温19℃到20℃。

4月2日 晴到多云,偏东风3到4级逐渐增强至5级阵风6到7级,最低气温6℃到8℃左右;最高气温23℃左右。

## 涟水公路部门: 开展路域环境整治 洁化绿化美化公路环境

为持续巩固提升国省干线公路洁化绿化美化水平,努力打造“畅、安、舒、美”的公路通行环境,近日,涟水公路部门利用春季有利季节开展公路环境综合整治工作。

本次整治行动对S235、S326、S327、S346、S329、G233 共计75.879公里的中分带、绿化、涵洞、桥梁及桥下空间、路肩、边坡、边沟等进行集中清理,清除路肩边坡种植物,疏通清理涵洞、桥梁等排水设施,以及路缘石、补土等进行巩固提升。截至3月底,共出动人员640

余人次,出动挖掘机等机械18个台班。

整治活动开展以来,涟水公路中心实现了路面日常养护保洁标准化、精细化,对公路路面、边沟、涵洞内垃圾、枯枝落叶等杂物进行全面清理,营造干净、整洁的公路环境。对公路路肩、边坡低洼不平整路段进行平整填实,清除杂草和堆积物;对边沟、涵洞进行清淤疏通。整治后的公路沿线环境优美,通行能力更加顺畅。

(陈霞)

