

◆人才招聘
◆搬家服务
◆专业疏通
◆老年公寓
◆保洁清洗
◆房产信息
各种分类广告
刊登热线:

便民信息

15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

专业疏通
专业疏通:84522573

寻求合作

忠诚法务平台(江苏)特约
律师团火热招募,欢迎律
师、律师加盟;拟建法务产
业园,寻求合作。垂询:
13072531375(微信)

出租信息

招租启事 江宁区宏运大
道1785号武夷风尚阁4-
101室对外招租,联系人:魏
先生025-52155072
出租中央路284号6楼整层,
办公747㎡,简装,49.8万元/
年,1-3年,13338622919

高校饭堂

聘厨师、服务员、保洁员、
面点师若干,确保五险、
包食宿,薪面议,寒暑假,
男60以内,女55以内,另
小时工可(每天2小时)。
龙蟠路159号。
刘主任 13222037770

财汇

关注财汇
财就汇来



扫二维码
关注《财汇》

春已至,常见跑步路面大盘点

我健身

江苏省体育局 联合出品 538
扬子晚报

(每周三出版)

江苏省体育科学研究所 黄剑雅

中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

马路边,公园里,跑道旁,现在越来越多人加入跑步的行列,跑步的好处非常多,入门简单,有双鞋有个空旷的地方,随时都可以开始。当你决定走出家门,是否纠结过选择什么样的路面开始你的跑步之旅呢?或者你是否还是疑惑不同的路面到底对我们的跑步行为有什么影响呢?今天和大家聊聊关于“去哪儿”跑步这件事。

2 跑步路面究竟怎么选?

为了获得更好的跑步感受、降低跑步风险,不少研究人员针对不同的跑步路面做过风险研究,整体来看,不同跑步路面之间差异对于跑者的影响并无太大区别。首先跑步路面和肌肉疲劳之间没有显著的相互作用;对于不同硬度的地面,跑者自身也可以通过调节腿部刚度而达到适

应性;而在运动损伤方面,造成损伤主要的原因与跑步里程数、损伤史、速度和经验有关,也并没有发现与跑步路面有太大关联。从跑步影响方面来说,新跑者在选择跑步环境时无需过多区分路面条件,主要依赖于周边环境方便与否,在平坦、宽阔、安全的道路上跑步即可。

1 常见跑步路面大盘点:

目前来说,我们常见的跑步路面大致可以分为两类,一种是刚性表面,例如混凝土、沥青等马路,一种是柔性表面,例如橡胶跑道、天然草地等。道路、人行道、泥地、草地、沙地、跑道和跑步机,不同的跑步表面都有自己的优点和缺点。细数我们身边的跑步路面,大概有以下几种类型:

草地

优点:草地是跑者最安全的跑步路面,草地较松软的特性能减小脚和地面接触撞击时的冲击力,同时给予跑步中较好的摩擦力,且不像跑道一样必须持续拐弯。一项研究表明,相较于柏油路或混凝土,在草地上跑步,可以降低下肢的压力高达17%。这些对于受伤跑者恢复训练是非常适合的。此外,对于想增加跑量但需要降低受伤风险的跑者来说,也是十分适合的。

缺点:一般很难有长且平的草地场地,因此找到理想的草地也不是件容易的事。天气变化也可能造成草地的软硬不一,另外草地相对硬地面比较松软,对于脚的稳定性、脚踝的力量有更高的要求。

土径

优点:土径的地面较为松软,相对于硬地、水泥地,在缓冲和减小脚部冲击力上效果较好。全世界最会跑的肯尼亚人跑步路面多以土径为主,这也让肯尼亚跑者从小就会在最天然的路面上进行奔跑,双脚也发展出最合适长跑的肌群与动能。尽管肯尼亚跑者跑步的里程非常高,但他们的身体其实并没有受到太多冲击,避免身体累积疲劳,也因此更容易跑得快又远。

缺点:沙土地易受天气变化及路面各种障碍,例如石头等物体的影响,从而影响跑步效果甚至受伤。

沙地

优点:沙地松散的材质给予双腿不同的刺激,跑者必须保持良好的跑姿和稳定性才能跑的轻松,松软的沙地能减少下肢落地时的缓冲。沙地跑步越来越受到人们的喜爱,尤其是在康复领域,或者作为一般路况的交叉训练。沙滩练跑的好处主要得益于沙滩表面的不稳定性,这种不稳定性会迫使你的脚掌探寻着地的最佳方式,纠正错误的膝关节动作和改善技巧,达到理想的跑步技术。

缺点:一些沙地太过柔软,脚一触地就会陷入,若跑步技巧不良,小

腿可能过度发力,进而影响跑姿;海滩或沙滩有一定的坡度,双脚高低深浅不一可能会造成单侧损伤;此外,长时间、频繁地在过软的沙地上跑步,也可能因小腿过紧而造成足部损伤。

水泥地

优点:对于城市生活的人,公园或者人行道上常见的水泥路面是随时随地的跑步场地,这样的路面较为平坦,很少有侧倾或者凹洞,并且风景或街道随时变化,比较不单调。

缺点:水泥地的硬度大,反作用力高,容易造成运动损伤,此外,有时候不同路段需要闪避行人,路况比较复杂,导致跑起来整体不顺畅。

田径场跑道

优点:田径场的跑道软硬适中,路面较为平坦,塑胶跑道能提供良好的缓冲以及跑鞋和地面的摩擦力,而且距离比较容易记录,方便计算里程和配速。

缺点:田径场跑圈最大的障碍就是弯道跑,长时间弯道跑会使得身体两侧受力不均,造成身体单边的劳损进而导致受伤。此外,合成橡胶是一种中等硬度的材料,它的硬度会随着时间变化越来越接近硬性表面。有研究发现,在建成5年以上的合成橡胶跑道上跑步,足底负荷表现与在刚性表面上跑步类似。

跑台

优点:跑步机在都市跑者中,尤其是在天气和空气质量不好时,就成为了大多数人的选择。跑台能调控速度、坡度,大多跑台具有缓冲、减震的功能,相对于其他跑步路面是一个不错的选择。

缺点:跑台上跑步是在一个封闭的环境下,枯燥单调且缺少空气对流。人在跑步机上是被动的跑步,传送带的速度是固定的,所以必须用相应步频和步幅在跑步机上的固定位置跑。一旦精力不集中会容易跑偏或者因速度跟不上而摔倒。

3 处处皆可跑,遍地是风景——南京最美跑道推荐

2022年5月至9月,南京市绿化园林局开展了“最美绿道”评选活动。由各区、各部门(管委会)推荐的30条绿道入围线上投票环节,经过线上投票和园林专家评选打分,最终10条绿道获得“最美绿道”称号。

1. 九龙湖南湖公园健身步道

九龙湖南湖公园健身步道位于诚信大道以南,长亭街以西,兰台街及吉印大道以北,苏源大道以东。步道以水为媒,环湖而建,分多彩活力环和生态漫步环。其中多彩活力环步道长度4.5公里,生态漫步环步道长度2.0公里,是集跑步锻炼和休闲散步的特色环湖步道。

2. 滁河沿岸健身步道

滁河沿岸健身步道位于六合主城区,北起体育科技楼,南至荻湖公园,两岸全长20公里。步道沿河岸线穿过中心城区,辐射主城区50%的区域,滁河沿岸步道依水傍街,绿化率高。是城区市民茶余饭后散步纳凉的好去处,也是附近群众跑步健身的首选之地。

3. 高桥门体育公园健身步道

秦淮区高桥门体育公园健身步道全长2600米,其中乐活花园区环形健身步道750米,丘陵溢彩区环形健身步道550米,步道紧邻银龙翠苑小区,犹如飞龙一样盘踞在这片紫东热土。

4. 奥体中心智慧健身步道

智慧型的建邺区奥体中心智慧健身步道,具有人脸识别注册、步行距离显示、即时心率提醒、数据化、互动式智慧健身等功能,体育科技融入步行锻炼,让人耳目一新。

5. 滨江健身步道

美丽风景型的鼓楼区滨江健身步道,步道周边和江畔都栽种了特色分明的植物,这里一年四季风景如画,人与自然和谐共生。

6. 湖滨大道健身步道

湖滨大道健身步道位于高淳区,西

起固城湖南路,经过南漪路、石臼湖南路和丹阳湖南路,东至双湖南路。其中健身步道全长约2公里,全线采用彩色沥青铺设,景观绿化、亮化、休闲广场及配套相关设施的建设也十分完善。

7. 春江十里健身步道

春江十里健身步道位于浦口区桥林街道,步道全长6.3公里。主要通过道路改造、环境整治,建设重要休闲游乐节点,完善基础设施,串联乡村地区村庄线路,利用人口段宁江路、过渡段江堤观光道路、出口段四清河路串联舟营公园、东龙山郊野公园、驷马河公园三大节点以及沿线慢行系统、配套游客服务驿站和特色景观小品,为群众创造一个集环境优美、文化体验、休闲娱乐、旅游观光为一体的江畔风光带。

8. 无想山清水山野健身步道

清水山野健身步道位于南京市溧水区无想山北部,是可供骑行的亲水步道、健身步道、特色石子路为一体。健身步道横跨整个公园,将四个“亲水空间”与散落的多个景观点串珠成链。蜿蜒的绿道与清水通道交相呼应,宛若一条诗意的弧线落入青山绿水间,将47万平方米的公园美景尽揽怀中。配套生态停车场,公交直达,距附近居民小区步行只要5分钟。

9. 北十里长沟西支小绿园健身步道

栖霞区北十里长沟西支小绿园健身步道辐射周边老校区及新建商品房小区,交通便捷,方便居民健身锻炼。由于线路长,该步道设有休息区域,每天早晚活动人数众多,还有团队在此开展太极拳、广场舞、健步走等体育运动。此处健身步道与观音阁景区相连,公共设施配套完善,是一处很好的健身活动场所。

10. 桃湖公园健身步道

桃湖公园健身步道位于江北新区盘城街道和大厂街道交界处,占地约40公顷,湖水面积约12公顷。漫步园中,目之所及皆是自然颜色。边健身边欣赏美景,简直惬意!