

塑胶跑道为什么在沥青可以铺设

产品名称	塑胶跑道为什么在沥青可以铺设
公司名称	湖北盛立体育科技有限公司
价格	120.00/平方米
规格参数	
公司地址	塑胶跑道,塑胶跑道生产厂家,新国标塑胶跑道,混合型塑胶跑道,透气型塑胶跑道,EPDM塑胶跑道,硅PU球场,丙烯酸球场施工,足球场人造草坪材料,塑胶跑道价格每平米多少钱
联系电话	15907164393 18627895877

产品详情

很多跑友在跑步时，认为只要是跑步做运动就对身体的健康有益，但是却忽视了脚下的路面是塑胶跑道还是其他。要知道每种路面的软硬度都是不同的，长期运动后给身体带来的效果也是不一样的。

比如坚硬的路面会给肌肉关节带来损伤，而过于柔软的路面则会容易造成扭伤拉伤！快来看看你每天都在哪种的路面上跑步，受伤的风险指数有多少吧~

塑胶跑道

一、沥青路

优点：

1.平坦方便

现在城市发展速度较快，沥青路可是说是更加普及。沥青路为了保证汽车的安全行驶，所以设计的表面比较平坦。一般跑者在沥青路上跑步会感到十分轻松。

2.弹性足模拟赛场

竞技体育发展，要求运动员们要有很强的耐力，沥青路面具有一定的弹性，而且没什么太大的起伏所以想要提高耐力的跑者可以选择沥青路。

缺点：

1.路面硬

相比较其他路面来说，沥青路的路面比较硬，长时间的跑步会造成关节和肌肉的损伤，跑者在这类路面跑步的时候尽量减少变速跑以及快跑的行为。

2.安全系数低

沥青路的交通比较发达，汽车等交通工具也比较多，建议大家在这类路面跑步的时候不要佩戴运动耳机，以防止出现交通事故。

二、塑胶跑道

1.软硬适中

塑胶跑道采用的大多是橡胶颗粒与聚氨酯胶聚合而成的塑胶面层，所以它的软硬程度适合有氧跑，健身小伙伴的。

2.弹性和减震性强

特殊的材质让塑胶跑道具有较好的反弹性，可以吸收运动员脚底所受到的冲击力，减少对肌肉和关节的损伤，适合长期训练。

3.安全性高

塑胶跑道没有机动车的打扰，所以说不必担心安全问题。

1.枯燥无味

一般的塑胶跑道都为400米，在塑胶跑道跑步就是重复着一圈又一圈，长时间下来，会让跑者感到十分的枯燥无味。

2.实战性低

一般的马拉松跑者，都在马路上或山地进行比赛，而塑胶跑道太过于舒适，不适合模拟真实的赛道，会影响选手实战的发挥。

3.会产生疲劳感

持续的绕圈跑步，会让跑者的膝盖、脚踝等关节产生疲劳感。建议大家跑塑胶跑道时，尽量避免长跑的行为。

三、水泥地面

优点

1.实战性强

有很多马拉松赛事的赛道在水泥路上，所以在水泥路进行训练可以很好的模拟赛道，让运动员们适应赛道，取得更好的成绩。

2.方便

现在的水泥地面比较常见，一般出门就可以直接开始跑步，不必给自己规定地点和路线，比较方便。

1.太硬

水泥路在所有路面当中是硬的一种，它对运动员的膝盖压迫大身体的冲击力也较大，所以不建议大家经常在水泥路上跑步。

2.不适合稳定节奏

水泥路有较多的行人和车辆，在跑步过程中需要躲避行人，跑起来并不顺畅，还会打乱自己跑步的节奏。

3.对运动技巧要求高

水泥地面进行跑步，要求跑者要有很好的技巧性，避免自己受到伤害。刚跑步的新手不建议在水泥地面进行跑步。

总的来说，对于广大普通群众，塑胶跑道还是好的选择。塑胶跑道可以增加鞋底与地面的摩擦力，使跑步更快速、安全。塑胶跑道有一定的弹力，可以吸收脚部冲击力，减少跑步对脚部关节和膝关节的损伤。

但是没有哪一种路面是完美的。跑者需要根据自己的实际情况多尝试几种路面类型。每周好改变一次跑步的路面，变换路面进行锻炼也是有益的，可以让你在跑步中在不同路面运用到不同肌肉群，增强身体的适应力，防止某些关节部位的长期劳损。