

跑步的作用，锻炼身体的根本。

产品名称	跑步的作用，锻炼身体的根本。
公司名称	郑州军友健身装备有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	郑州郑州市健康路与黄河路交叉口向南200米路东（维体健身俱乐部对面）康比特郑州专卖店
联系电话	86-037163330567 15890119990

产品详情

凡是参加健身跑步的人，都应注意坚持经常和循序渐进，特别要注意控制运动量。此外，必须学会“自我控制”，这点尤为重要。因为有时跑步的愿望会突然消失，这就需要将“不能跑”还是“不想跑”加以区分。当然，如果有病时绝对不要跑步，而在其他情况下则应克服“惰性”，坚持锻炼。在锻炼初期，跑步的速度以没有不舒服的感觉为限度，跑完的距离以没有吃力的感觉为宜。跑步后可能出现下肢肌肉疼痛，这是正常反应，坚持锻炼几天后这种现象就会消失。跑步的4个要素中，许多跑步者在训练耐力方面打下了一个良好的基础。有的跑步者把速度与耐力协调得相当好。但是，很少有跑步者认真对待休息这个重要的部分。有足够的证据证明，休息在4个基本的要素中是最主要的因素。跑步给我们带来很多的好处，而这些好处都是我们用代价换来的。在跑步中这个代价就是肌体内肌肉组织的不断被破坏和重组的反复过程。无休止地跑步最终会导致肌肉损伤，在跑步中，我们认为损伤和过度使用的含义相同。而肌肉组织在休息后比原来更加强壮了。

坚持跑步健身为了使我们保持健康，不受损伤，跑得更好，在跑步时需要遵循一些基本的原则。

- 1.每周少跑几天。
- 2.每周用一些低强度的训练来代替1天或2天的跑步。如在功率自行车上进行有氧、出汗的训练。
- 3.把某些步行活动融入到你的训练之中 4.比赛应该少一点。
- 5.在你没有比赛任务而准备维护体能时，应尽量尝试降低运动量，保持成绩和坚持降低训练量。
- 6.有计划地进行深层组织按摩。 7.将同样的理论运用到你的日常生活中。我们应该像学习工作一样学习休息和放松这门艺术，这门艺术是值得追求的。通过学习创造性地休息和放松，使我们的身心得到恢复，变的更加强壮。人在跑步时，人体所需氧气需要量随着跑步速度加大而相应增加，为了改变这种情况，需要加快呼吸频率和增加呼吸深度。但是，呼吸频率的加快是有一定限度的，一般最有效的范围是每分钟35~40次。如每分钟最高达到60次，平均一秒钟就要进行一次呼气和吸气，这样势必使呼吸变浅，换气量减少，影响氧气的吸入和二氧化碳的排出，使血液中二氧化碳浓度升高，氧浓度降低。