

跑步锻炼注意事项

跑步是一项促进身体健康、增强体质、改善心理状态、减轻压力和疲劳、提高生活质量的一项运动。但跑步也需根据各自情况，科学合理地进行练习，以保证安全、提高运动效果。跑步时需注意以下几点：

1. **健康检查：** 在开始跑步训练之前，建议进行全面的健康筛查，梳理是否有疾病史，如有先天性疾病、慢性健康问题或疑虑，请咨询医生，根据医生建议选择适合自己的运动项目和运动量进行锻炼。
2. **穿着合适的运动装备：** 选择透气、舒适的运动服装，避免棉质衣物，棉质衣物会吸收汗水且不容易干燥；选择合适的跑步鞋，确保合脚、能够提供足够的支撑。
3. **热身和放松：** 跑步前需做好热身运动，如慢跑、拉伸、活动关节等，充分调动身体各项机能；跑步结束后需进行必要的放松练习，如静态拉伸、放松呼吸等，以帮助身体快速恢复。
4. **控制跑步强度：** 对于初学者，逐渐增加距离和速度，避免过度努力，以防受伤。使用心率监测器或感知自身的呼吸来控制运动强度。**注意呼吸：** 深呼吸，保持规律的呼吸节奏，避免过于急促的呼吸。
5. **姿势和步幅：** 保持良好的姿势，保持身体挺直，避免低头或耸肩。保持正常的步幅，避免过大或过小的步子。
6. **预防受伤：** 增加逐渐增加跑步强度和距离，以减少受伤的风险。

如果感到疼痛或不适，立即停下来，不要强迫自己继续跑步。生理期或感觉身体不适时不要进行跑步锻炼；跑步过程中出现身体不适时需立即停止跑步锻炼。

7. 水分和营养：喝足够的水，以保持水分平衡，尤其是在炎热的天气中。在跑步前和跑步后适当补充能量和营养，以维持体力和恢复。饭前、饭后进行锻炼要科学合理。饭后一小时待食物消化后再进行跑步练习；饭前不宜进行大运动量跑步练习。
8. 跑步环境：在明亮的地方或者在佩戴反光材料的情况下跑步，以提高可见性；如果跑步时戴耳机，确保音量适中，以便听到周围的环境声音；户外跑步时，选择安全、平坦、人流量较大的跑步路线，尤其是夜跑的时候；高温天气跑步时，需注意防晒，并及时补充水分；寒冷天气跑步时，需注意保暖。遇恶劣天气，如雾霾等天气时尽量不要选择户外进行跑步锻炼。
9. 社交互动：考虑加入校园跑步俱乐部或团队，与其他大学生一起跑步，建立社交联系；
10. 休息和恢复：给身体足够的时间来休息和恢复，不要每天都跑步；保证充足的睡眠；考虑定期进行按摩、瑜伽或其他恢复性活动，以减轻肌肉紧张。
11. 关注身体信号：听取身体的信号，如果感觉疲劳、疼痛或不适，或感到焦虑、压力大、情绪低落，及时停下来休息；如有条件可以使用手环监测运动强度；如果有慢性疼痛或伤害，及时寻求医疗帮助。

12. 最重要的是始终倾听自己身体的声音，并根据个人情况和健康状况来制定适合自己的跑步计划。
13. 校医院急救电话：九龙湖校区 025-52090120；四牌楼校区 025-83795462；
14. 保卫处值班电话：九龙湖校区：025-52090110；四牌楼校区 025-83793110；丁家桥校区 025-83272438

体育系
物业服务中心
2023年9月