

上海慢跑地图

每一条街巷,只要地面平坦,有人行道,都能成为跑者的天堂。上海,有不少固定的“跑市”,这里风光宜人、跑者云集、视野开阔。不少人千里奔袭来此跑步,或许也有一处合你心意——

徐汇滨江大道 黄浦江边跑出心胸开阔

这是一条全长4公里左右的滨江路线,沿着黄浦江吹着江风在塑胶跑道上肆意奔跑,是一件多么令人心旷神怡的事儿。整条路线从徐汇滨江规划展示中心开始,经过龙美术馆,蔓延至龙腾大道。

夜晚,浦江两岸灯光璀璨,配合着黄浦江上匆匆来往的邮轮以及汽笛声,整个人的心都仿佛被洗涤了一般。

【跑步路线】

徐汇滨江规划展示中心-瑞宁路-东安路-龙腾大道-龙耀滨江广场

苏州河沿线 看尽苏州河的前世今生

苏州河算是上海地标性的景点,如今的苏州河早已褪去遗忘脏乱臭的形象,而是上海最小资最文艺的跑步路线之一。夏日夜晚,吹着习习凉风,在路边的树荫下慢跑,这样的感觉只有跑了才懂。

【跑步路线】

祁连山南路-北翟路-外白渡桥

光复西路领事馆区 梧桐下的清凉之旅

树多车少,房子矮,是沪上老外最喜欢跑步的地区之一。只要不是上班高峰期,很少能看到车,比其他地方的车流少得多。两旁的梧桐树叶密可遮天,即使是白天,跑步也晒不着太阳,是夏日跑步的极优之选。

【跑步路线】

金沙江路丹巴路-光复西路-古北路

复兴公园地区 公馆区的怀旧之路

复兴公园对于那些老上海人来说,充满着怀旧的记忆,曾经的法租界,两边梧桐树荫、思南公馆以及文艺小清新的思南路都将带人老上海的年代。在这里跑步非常有趣,可以发现老建筑里的小弄堂,老上海遗留下来的市井文化。

【跑步路线】

复兴中路-思南路-南昌路-瑞金二路-淮海中路

衡山路地区 小资多发跑道

衡山路被称作上海的酒吧一条街,是时尚潮人的聚集地。夜幕降临,在衡山路上慢跑,轻易就能发现几个回头率颇高的美女帅哥。他们个性张扬,现代时尚,足以吸引周围人的眼球,跑着享受大饱眼福!

【跑步路线】

桃江路衡山路-乌鲁木齐南路衡山路-徐家汇公园-华山路

起点

终点

世博大道 穿梭世博园

在这里跑步最大的优点就是没有居民区,车少路宽,尤其晚上在世博园区跑步,感觉整条马路都是属于自己的。路线当然包括了世博会最具有代表性的建筑奔驰文化艺术中心、中国馆、世博源等等,全新的道路,是很理想的跑道。当然,遇到奔驰中心有演唱会的话,车辆和人会稍微多点。

【跑步路线】

梅赛德斯奔驰文化艺术中心-中华艺术宫-世博中心-世博大舞台-后滩公园

陆家嘴跑圈 金融才俊的新上海滩

江风阵阵,汽笛声声,一边是有百年历史的外滩灯光,一边是高耸入云的摩天大楼,仿佛不断在过往和现代间穿越。而幽静的滨江大道,树丛掩映下,撒着淡淡相间的光影。在这样来回五公里的路线上跑一趟,总能快速消除写字间的劳累,快速重启奋进的决心。在游客们羡慕的眼神中,一起做完跑后拉伸,有人快速跳进地铁回家,有人坐在江畔喝上一杯,也有人回到办公室继续干活。这,就是陆家嘴金融圈特有的跑步生活。

【跑步路线】

上海国际会议中心-滨江路-东方路其昌栈码头

大宁灵石公园 专业的公园跑道

这里是全国AAA景区,上海十大魅力景点之一,也是浦西跑步者聚集最多的公园。公园里有3.37km和2.85km两条跑步线路,终点相同,每100米都有个小脚丫指示方向,哪怕是初次来跑的人也完全不用担心迷失方向。公园里有上下坡度起伏,可以锻炼到跑步的上下坡能力。

【跑步路线】

公园内3.37公里和2.85公里两条跑步线路

中山公园 和着城市节拍一起跑

距离地铁站不远,周边是商务楼宇和购物商场林立,如果你刚好住得不远,完全可以在这里跑,有公园,有城市的节奏感,累了就去餐厅小憩一下也是不错的选择!

【跑步路线】

万航渡路-华阳路-长宁路-中山公园地铁站-凯旋路

老码头 外滩清静的摩登跑道

紧邻繁华摩登的外滩,拥有难得的宁静,说是城中的世外桃源也不夸张。

【跑步路线】

上海外滩英迪格酒店-外马路-中山南路-老码头

新民图表 制图 叶聆 文字 王文佳



城市夜跑族
本报记者 张龙 摄

系统跑步前宜做次体检

本报记者 王文佳

(上接 A9 版)

全民乐跑

不知是不是这个缘故,这几年加入跑协的人多了起来,现任跑协会长的马晨是个管理学院大二的姑娘,这些天整理跑协资料她就发现,“复旦跑协2007年成立以来,人员流动不小,这些年新晋的成员不少成了骨干”。采访中,跑协的微信群震个不停,那是群的人数已经接近400人,但马晨并不满足,在她的计划里,除了日常约跑还有接力跑、趣味跑,她要让更多的人认识跑步,爱上跑步。

马晨的愿望也是上海这座城市的愿望。“十二五”期间,300条方便市民快走、跑步的健身步道已经纳入规划。截至去年底,已经建成的健身步道达到206条,总长53726米,87.6%的居民住所与体育健身设施的路程在30分钟以内。步道上每隔50米就有距离标注,两旁竖有锻炼小贴士,标示牌提示跑完该段距离的正常心率值,供锻炼者参考。道旁还设置了休息凳、衣物钩等。不为别的,就是给跑者、行人提供更舒适的锻炼环境。

怡人的周围环境,有弹性的塑胶跑道,成群的跑步人群,已经成为上海随处可见的流动风景。跑者,已经成了上海的另一速度。

虽然跑步的好处不少,但没有专业人士的指导、盲目跑步却也容易受伤。跑步中有哪些注意事项?怎样提高跑步的运动效率?记者分别对话上海体育科学研究所体质研究与健康指导中心主任刘欣及普陀区体校教练、前上海市田径队运动员徐继博。

记者:跑步能带给人什么样的改变?

徐继博:跑步的好处很多,除了减肥、健身,还能培养乐观开朗的个性、宽容大度的心态、不怕吃苦的意志品质,并结识很多跨阶层、跨行业的朋友。

刘欣:身体方面包括提高心肺功能、肌肉力量等。至于心理方面的裨益我觉得因人而异。

记者:跑步初学者有什么需要特别注意的?

刘欣:长跑对身体素质有一定的要求,每个人的体能水平不一样,因此长跑前必须客观了解自己的身体状况。现在不少长跑猝死的案例最后发现都是先天的血管疾病引起的。因此我建议准备系统

跑步之前去医院做一次全面体检,特别注意心血管和关节方面。而且体检时跟医生特别提出准备长跑,这样更有针对性。一些关键指标如果达到临界值,就不要盲目投入,消除危险隐患。

同时,跑步是周期性运动,技术动作不正确也可能引发运动系统的伤害,包括膝关节、踝关节、髌关节等。因此,刚接触长跑的时候最好找专业的跑步教练指导下,在没有形成动力定型的时候就把不良的跑步习惯和技术动作改掉,以免增加身体的负荷。

徐继博:初学者急于求成的现象很普遍,很多初跑者好逞强,跟着别人跑,一开始就加量、加速,可能前两次觉得还可以跟上,但实际上,让身体超负荷运转,受伤的风险很大。每个人应该根据自己的情况“私人定制”跑步计划。从来没有跑过的就从走开始,不要和别人攀比。

记者:如何判断运动是否过量?
徐继博:从生理上讲,最佳的状态是呼吸急促,微出汗,但不觉得筋疲力尽。跑完后肌肉酸胀、疼

痛是正常现象,如果三四天后恢复,是身体释放的积极信号,但如果出现明显痛点、受伤就是运动过量了。

刘欣:最直接的判断指标是心率。当然不同阶段有不同的要求。简单来说,心率达到130-150次/分钟是年轻人比较安全、有效的运动范围。如果不到130次/分钟就可能达不到运动效果,超过150次/分钟则可能造成运动强度过大,带来负面影响。

另外,就是看第二天的恢复状况,疲劳状况和胃口是两个比较重要的判断标准。如果身心俱疲甚至影响了正常工作学习,或者食欲不佳,进食锐减,那就是运动过量了。

记者:跑步的最佳时间是什么时候?

刘欣:理论上晨跑比较好,起床后跑步有利于一天状态的提升。可是如今空气质量不好,有雾霾,早晨雾气集聚在靠近地面的位置,跑步时可能吸入更多有害物质。晚上跑步要特别注意安全,最好穿颜色艳丽或者带反光效果的衣服。
徐继博:我认为跑步没有严格