

跑步，相信大家并不陌生，现在有很多人，每天都有坚持跑步的习惯，原因可能是想让身体更强壮，也有可能是为了瘦身。不过刚开始跑步的人，并不会一次跑太快、太远，但如果你经常跑步，那么跑步五千米是很简单的事情。不过对于每一位经常跑步的人来说，跑步五千米的耗时是不一样的。下面，康康就跟大家聊一下，有关跑步五千米速度的标准问题。

跑步五千米，速度保持多少达标？

对于大多数人而言，可能都不知道跑步5千米的配速标准，可能都没有计算过，自己能够多久跑

完5千米。其实跑步五千米，速度保持多少达标，其实并没有一个标准的速度

。因为每个跑步者的年龄、性别、体质等，都存在着一些不同。所以不同的人来说，跑完5千米的时间也是不同的。

就拿同一个男性跑步五公里来说，可能年轻的时候，需要半小时。但是年龄大了之后，可能需要35分钟或者40分钟才能完成，甚至有一些老年男性，就连5公里都跑不完。所以说，人与人之间，就跑步5公里而言，还是存在着一定差异的。

配速标准告诉你，不妨照着跑

对于刚开始跑步的人来说，完全没必要追求速度，能坚持下来其实就是一种胜利

。毕竟刚开始跑步，身体还没有完全适应，跑完步之后会非常的疲惫，非常容易坚持不下去。并且跑步5公里，除非是身体强壮的年轻人，那么基本不能坚持跑完。

所以对于此类人来说，无须追求跑量，可以先从跑步距离，给自己制定计划

。因为5公里的距离，对绝大多数人来说，都是比较艰难的。所以不妨先开始跑1公里，坚持一段时间后，再逐渐增加跑步距离，让自己的身体逐渐适应跑步的状态，这样就更容易坚持下来了。

对于跑步一段时间的人来说，通常能够在40分钟跑完全程，就已经算是达标了。不过如果跑步者是女性，或者年龄稍微大一些的人，40分钟可能还是有些吃力，那么建议保持在45分钟内跑完。不过还是尽力而为即可，最好不要勉强自己。

而坚持跑步很长一段时间的人，轻松就可以跑完5公里，并且速度还得到了进一步的提高，可能在半小时左右，就已经将全程跑完。因为跑步是一项有氧运动，而坚持跑完5公里，需要较强的耐力，因此患者的身体质量较好，心肺功能也较为强大。

建议大家，如果是想通过跑步锻炼身体，那么没必要强迫自己在多久时间内跑完，只要达到了运动的效果即可。如果必须要给自己定个目标，康康建议你定30-40分钟以内，跑完五千米，并根据自己的身体状况，进行适当的调整。

建议：跑步的时候，应该做好以下方面

首先在跑步之前，建议进行充分的热身运动，不光需要拉伸腿部，还需要对身体其他部位进行活动。这么做的原因，主要是为了提高身体的机动性，这样在跑步的时候，身体就不会太过僵硬，也就可以降低运动受伤的风险。

在跑步时，需要注重跑步的姿势，每一位跑步者的跑步习惯是不一样的，例如慢跑、快跑等。不过同样得注重一件事，那就是跑步的姿势，如果跑步姿势不正确，很容易出现运动受伤的情况，还容易增加身体的负担。所以建议大家，在跑步的时候，双眼正视前方，保证脚后跟及脚掌部位先着地，最后才是脚前掌落地。这样的落脚方式，可以起到缓冲的效果，从而减轻膝关节的压力。

在跑步结束之后，可能有些人觉得身体很疲惫，就立刻坐下休息。这其实是不正确

的做法，因为跑步一段时间后，腿部的肌肉非常的紧张，无法及时得到放松，长此以往，就有可能变成肌肉腿。所以建议大家，及时对腿部进行放松，按摩腿部肌肉即可，或者站着甩腿等，其实都可以对腿部的肌肉，起到放松的效果。

跑步，是特别常见的一项运动，也有很多人每天坚持在做的事情。有些人虽然将跑步的目标制定为5公里，但并不知道多久跑完算达标，上文已经将标准告诉大家了，不妨照着上述的标准跑步。不过需要提醒大家，在跑步的时候，应注意以上提到的几个方面。