

用好跑步机坡度,有效减脂不伤膝

见习记者 魏俊琼

提到减脂,大多数
人脑海中会浮现
“跑步”两个字。不
过很多人不知道
的是,爬坡也是一
项黄金减脂运动
方式。那么应该
如何正确爬坡,
坡度设置又有
什么讲究?记者
联系到了乐刻健
身教练张宸恺。



A 爬坡是进阶减脂方式 保持正确姿势可以避免膝盖损伤

在乐刻健身教练张宸恺看来,爬坡减脂的最大优势就在于坡度。比如在平路上走路或跑步,就肯定没有在山路上累,爬坡不仅用到了有氧供能系统,还用到了力量供能系统。通过提高坡度,可以增强臀部的肌肉以及足踝、跟腱的力量。

“爬坡减脂是相较于快走和跑步来说,强度更高的一种方式,是在力量的选择和控制上更高的进阶级的训练形式。”张宸恺介绍,坡度越高,需要发挥的力量就越

多,消耗的热量也就越大,就越能达到减脂的效果。但爬坡并不适用于所有人,它只是减脂的其中一种方式,适合体重基数不大,下肢没有关节损伤的人群。如果这些人群想要减脂,则可以采用游泳、椭圆机等其他更安全的运动方式。

关于跑步机的使用,无论是跑步、快走、还是爬坡,都会有人担心膝盖损伤的问题。张宸恺告诉记者,膝盖损伤与跑步姿势和髌膝踝力线有关。只要使用正

确的跑步姿势,不管有没有坡度,都不会损伤膝盖。“要避免跑步膝盖损伤的话,首先要对自我身体做评估,看大腿内外侧肌力是否平衡,关节力线是否处于垂直的位置,再去进行专门的训练。”张宸恺认为,对于体重基数太大的人来说,无论有没有坡度,跑步对膝关节和踝关节的压力都比较大。“在爬坡或者平路上跑的时候,用足踝做缓冲,手臂协调带动全身,这样就不会伤膝盖了。”他说。

B 爬坡不会掉肌肉 坡度设置要因人而异、循序渐进

除此以外,也会有人担心,爬坡会不会掉肌肉?“只要做有氧训练都不会掉肌肉,掉肌肉是一个伪概念。”张宸恺说,其实肌肉可以分为Ⅰ型肌纤维、Ⅱ型肌纤维,比如马拉松运动员的肌肉类型就倾向于以耐力为主的Ⅰ型肌纤维,肌肉线条比较细长;而奥运会上的举重选手以及健身房里常见的撸铁人群,他们的肌肉类型则更趋向于Ⅱ型肌纤维,围度较大。在爬坡训练过程中,肌肉只不过是看上去围度变小了,并不会“掉”。相比于纯有氧的运动来说,爬坡减脂肌肉的保有率更高,因为用了两种供能方

式,只是会引起肌纤维类型的改变。

那么跑步机爬坡设置在多少度最适合减脂?张宸恺说,坡度设置因人而异。“有的人踝关节的活动度比较大,坡度就可以设置高一点。而有的人踝关节活动度受限,如果坡度较高,就会对跟腱和足踝造成较大的压力,这种情况下,其实是不建议坡度的。”对于想达到减脂目的来说,张宸恺则建议坡度控制在1-10之间,跑的话在1-5之间,快走在5-10之间。爬坡运动的时间安排上,他则建议循序渐进,从5分钟、10分钟开始,隔一天练一次,

使得每一次留有肌肉恢复时间,等到慢慢熟悉适应之后,就可以逐渐增加运动时间,后期稳定到30分钟。另外,可以在爬坡减脂之前做一些关节活动热身,在爬坡之后做一些整理放松的拉伸活动。

张宸恺特别提醒大家,“坡度设置好之后,要注意收紧核心,重心提高,略向前倾,摆臂的同时收腹,带动下腿去蹬跑步机。”尤其要注意的是,如果在爬坡的过程中,感受到膝关节压力较大,可以改为平路上走。在运动过后,要注意对大腿后侧、大腿前侧、小腿、臀部等部位进行拉伸。

如何才能高效又无伤? 跑步机使用7大贴士

本报综合报道

●热身

无论是跑步机还是路跑,热身都是极为必要的。热身有助于提高心率,向肌肉输送氧气,提高肌肉温度,这样跑起来才会更有效率。在开始跑步前,最好先在跑步机上走5分钟或进行5分钟的超慢跑再进入正式训练。

●合理运用坡度

室内跑步,没法模拟出路跑时的天气和风速等。因此,为了模拟出与平时路跑相似的环境,可以将坡度提升到1-3之间。如果想要获得提升,可以把速度或坡度提升到你觉得有挑战性的模式。另外还可以使用间歇训练,努力跑一段时间后休息一段时间,这是一个很好的提升配速的训练方法。

●不要抓着扶手

有些跑者习惯在跑步机上跑步时抓着身前的扶手。跑步时抓着扶手会弯腰,这是一种低效的跑姿,会导致脖子、肩膀和背部疼痛。把背挺直,头抬起来,目视前方。虽然抓着扶手可以跑出更快的配速,但实际上是在偷偷给自己减负。

●身体不要前倾

一定要保持身体直立。在跑步机上跑,轨道会将脚向后拉,所以没有必要身体前倾。如果前倾过多,还会导致颈部和背部出现疼痛,或者失去平衡。

●提高步频

每分钟的步频越高,跑步的效率就会越高。想要提高步频,就要减小步幅,减少脚与履带的接触时间。小幅高频防伤病,这在跑步机上同样重要。

●补水

其实,在跑步机上跑步比在室外跑步会流失更多的水分,因为室内空气阻力小,无法保持凉爽。每20分钟要补一次水,补水时要把速度降低到4-6。

●慢慢结束跑步

跑步结束后在跑步机上走几分钟,让身体慢慢适应,再走下跑步机。

