

爬坡运动,新手打开健身房的“钥匙”

本报记者 陈素琴



近段时间,在社交平台搜索新手健身攻略,有关“爬坡运动”的日常打卡视频、相关笔记量超百万条。不少健身博主将跑步机爬坡称为“打开健身房的第一把钥匙”,表示无论是健身小白,还是大体重人群,“爬坡运动”都是迈出运动第一步的最优选择。

那么,这项看似只是“走路”的运动,为何能成为新手健身圈的“顶流”?新手该如何正确解锁爬坡运动,避开损伤风险?记者采访杭州乐刻健身教练、杭州市健美协会会员高波,带来专业科普。

低门槛低损伤 爬坡成新手健身首选

“爬坡运动能爆火,核心是它精准击中了新手健身的所有痛点,完美适配新手的运动需求。”高波直言,对于刚接触健身的人群,尤其是大体重、体能基础薄弱、有运动畏难情绪的人来说,爬坡运动是较合适的。

高波介绍,和在跑步机上跑步相比,爬坡运动的地面冲击力有着量级差距。跑步时,膝关节的瞬时承重可达体重的3—5倍,对核心、下肢力量不足的新手,尤其是大体重人群来说,很容易出现膝关节、踝关节不适,

甚至造成运动损伤。而匀速爬坡时,身体重心随坡度自然前移,膝关节屈伸幅度更小,承重仅为体重的1—2倍,能最大程度规避运动损伤风险,运动基础薄弱也能安全起步。

其次,爬坡运动能很好地打消新手在健身房的“尴尬症”。很多新手不敢进健身房,顾虑是不会用复杂器械、记不住专业动作。而爬坡运动无需掌握复杂的发力模式,只需站上跑步机,调整好坡度与速度,就能开始运动,全程动作简单可控,彻底打消了新手的畏难情绪和社交尴尬。

同时,爬坡运动强度灵活可控,新手能轻松找到适配节奏。高波提

到,新手健身最容易出现的问题,就是一开始就被高强度运动劝退:“跑步的强度调整维度单一,只能靠速度,速度太慢达不到有氧效果,速度快了新手跟不上、心率飙升,很快就体力耗尽。而爬坡可以通过坡度、速度两个维度灵活调整强度,体能再差的新手,也能找到自己能承受、能持续的节奏,稳步建立运动习惯。”

避开踩坑点 这些动作要牢记

“看似简单的走路,其实藏着很多细节,很多人爬坡后出现腰酸、小腿酸、膝盖不适等症状,大多是动作不标准导致的。”高波提醒,新手爬坡一定要先掌握正确动作,避开常见误区,否则不仅会让运动效果大打折扣,还可能带来损伤风险。

对于刚开始健身的运动新手,可以全程保持核心收紧,上半身保持中立位,从腰部微微前倾,前倾幅度不超过15度,严禁含胸弓背、弯腰塌腰,也不要过度后仰,眼睛平视前方,保持颈椎自然放松。此外,全脚掌落地,步幅适中,不要过大或过小,避免膝关节完全锁死,膝盖与脚尖方向始终保持一致,避免出现内扣。手臂自然前后摆动,和日常走路节奏一致。

“值得注意的是,锻炼时不能全程死死抓住扶手、将全身重量挂在扶手上,这是新手最常见的错误。”高波强调,运动中感到疲惫,也不能借力,否则会抵消60%以上的运动消耗,还会改变脊柱受力,引发肩颈、腰椎不适。

此外,运动时还要保持均匀的腹式呼吸,配合步伐调整节奏,比如三步一吸、三步一呼,全程不要憋气,憋气会导致心率异常飙升,快速消耗体力,还可能引发头晕不适。

“不要盲目跟风别人参数,一开始就把坡度、速度拉满,极易导致体力透支、动作变形,引发损伤;也不要踮脚走路,只用前脚掌发力,会大幅增加小腿和踝关节压力,导致小腿肌肉紧张结块,甚至引发足底筋膜炎。”高波提醒道。

新手专属方案 选择合适坡度速度

对于新手来说,如何选择适合自己的坡度和速度是一大难题。在高波看来,没有最好的参数,只有最适合自己的参数。新手选择坡度、速度的核心原则,是“无痛、可持续、能正常说话”——运动过程中,关节没有任何疼痛感,能完整坚持预设时长,心率保持在最大心率的60%—70%(最大心率参考公式:220减去实际年龄),这个强度下,能正常对话,就是适合的。

高波提醒,新手进阶一定要遵循“循序渐进”原则,每周参数提升幅度不要超过10%。比如这周单次运动30分钟,下周最多提升至33分钟,坡度和速度同理,避免突然加量导致身体无法适应。同时,热身和拉伸是新手极易忽略的关键环节。高波强调:“爬坡前一定要做5—10分钟动态热身,活动髋、膝、踝关节,动态拉伸大腿前后侧、臀部、小腿等肌群,激活身体;爬坡后要做静态拉伸,每个部位拉伸时长不少于30秒,放松紧张的肌肉,避免肌肉结块,还能减少延迟性肌肉酸痛。”

“健身从来没有捷径,也没有绝对最优的项目,适合自己、能长期坚持的运动,就是最好的运动。爬坡给了新手一个友好的起点,而真正的健身效果,来自长期的坚持。”高波说。

健身前激活身体,试试RAMP法则

本报综合报道

热身运动是健身前必不可少的步骤,不仅能够显著提升运动表现,同时也能一定程度预防运动伤病,如何正确地热身是每位健身爱好者的必修课。

RAMP是南威尔士大学体能讲师伊恩·杰弗里斯博士提出的一种高效、渐进式的热身模式。RAMP分别是Raise、Activate、Mobilise、Potentiation首字母的缩写,字面意思为“提高、激活、动员、增强”。

阶段一: Raise—提高

目的:提升肌肉温度;调动心肺

功能,加快心率、呼吸频率;提高身体代谢;克服机体惰性。

练习参考:跑步技术练习(A、B、C-Skip)、慢跑、蹬自行车、跳绳、开合跳等有氧运动,也可以加入专项所需的动作模式,如篮球的滑步、交叉步、变向跑等。

**阶段二:
Activate&Mobilise—激活&动员**

目的:这个阶段的目的是激活主要工作肌群以及深层肌群,提高关节活动度,防止运动损伤,开始进行符合专项运动的动作模式,提高身体机动性,为接下来的训练或

者比赛做好准备。

练习参考:弹力带激活、关节灵活性练习、动态拉伸、自重练习(如深蹲、臀桥、弓箭步走、蟹式侧移等),甚至是平衡练习等。

**阶段三:
Potentiation—增强**

目的:提高运动强度,逐渐接近至训练或比赛所需的运动强度。提高激活后增强效应(PAP)、提高运动员兴奋性、提高运动表现

练习参考:快速伸缩复合训练、冲刺训练、反应灵敏训练。

