

水中十分钟等于陆地半小时?

水中跑步走红,专家传授训练秘诀

本报记者 陈素琴

“在水里跑10分钟,比在陆地上跑半小时还累!”近日,水中跑步比陆地更燃脂、大体重友好的低冲击运动等话题在社交媒体持续发酵,相关视频播放量超千万。游泳世界冠军杨丽娜也亲身实验,分享自己的体验:“水中跑步不仅消耗热量可观,对关节的压力也相对较小,特别适合大体重人群和运动损伤康复期的朋友。”

这些看似简单的水中运动,背后藏着怎样的科学原理?锻炼时又有哪些要点需要注意?除了这两种运动,还有哪些水中项目值得尝试?带着这些疑问,记者采访了杭州市运动医学中心副主任季成和OneFit功能性训练教练马硕。



低冲击高燃脂 适合多类人群

“水中跑步的核心优势,在于水的物理特性带来的双重保护与提升。”季成介绍,人体浸入水中后会受到向上的浮力,可抵消大部分的身体负重,这意味着关节承受的压力相对于陆地运动大幅降低。“对于大体重人群、膝关节或踝关节损伤康复期患者,以及中老年人来说,水中跑步能让他们在几乎无负重的状态下完成锻炼,避

免陆地运动的落地冲击对关节造成二次伤害。”

除了保护关节,水中跑步的燃脂效率也不容小觑。马硕结合自身教学经验介绍,人体在水中跑步时,每一个动作都需要克服全方位的水阻力,全身肌肉都会参与做功,同时为了维持体温,身体还会额外消耗热量。“通常来说,陆地慢跑一小时可消耗400—600大卡,而正确的水中跑

步一小时可消耗600—800大卡,虽然没有‘翻倍燃脂’那么夸张,但性价比远超陆地慢跑。”

此外,水中跑步还能带来多重附加益处。水的静水压力可促进静脉血液回流,减轻下肢水肿,对缓解运动后肌肉酸痛有明显帮助。而对于运动损伤康复期的人群,水中跑步还能通过温和的抗阻训练,促进筋膜弹性恢复,降低肌腱损伤复发的风险。

不只水下跑步 这些水中运动同样可行

除了走红的水中跑步,还有多种水中运动适合不同需求的爱好者。马硕也推荐了三类易操作的运动项目。

对于康复人群和初学者来说,可以进行水中瑜伽,依托水的浮力,能让身体在无负重状态下完成拉伸、扭转等动作,既能缓解肌肉紧张,又能提升身体柔韧性,对脊柱、关节的养护效果显著。“练习时可借助浮板辅助,动作舒缓,无需追求难度,重点在于呼吸与动作的配合。”马硕说道。

针对想提升肌肉力量的人群,水中抗阻训练同样是不错的选择。可以徒手训练,也可以使用小工具如水哑铃、阻力带、浮板等,进行手臂屈伸、腿部蹬夹等动作,水的阻力能有效刺激肌肉生长,增肌率较陆地训练高28%,且对关节造成负担较小。“初学者可从简单的手臂推水、腿部踢水等开始,逐渐增加训练强度。”马硕说,还有一种就是水中有氧操。结合音乐节奏,在水中完成跳跃、伸展、踏步等动作,适合各个年龄段人群。

找对方法 安全高效避开误区

那么,水中跑步应该怎么练?马硕介绍,首先是场地与装备选择。“优先选择正规泳池,水深控制在胸部至颈部之间为宜,既能保证阻力效果,又能让头部和肩膀露出水面,方便正常呼吸。”初练者可佩戴水鞋,增加池底摩擦力,避免滑倒;不会游泳的人群可系上漂浮腰带或在两腿间放置浮条,提升安全性。

其次是动作规范。水中跑步时,需保持背部挺直、腰部微微前倾,双臂自然摆动,脚步与陆地行走一致,避免踮脚或过度弯腰;水中跑步则需模仿陆地跑步动作,膝盖抬至与臀部平行,腿部向下踩踏时避免过度伸展,手臂弯曲呈90度,以肩部为轴前后挥动,手指尽量不露出水面。“动作幅度不宜过大,重点在于‘慢而稳’,让肌肉充分感受水的阻力,避免因发

力过猛导致拉伤。”马硕介绍道。

季成提醒,下水前,运动者需进行5—10分钟陆地热身,活动全身关节和肌肉,避免入水后抽筋;避免空腹或餐后1小时内下水,空腹易引发低血糖,餐后立即运动可能导致胃痉挛;运动时间需循序渐进,初学者每次15—20分钟即可,逐渐增加至30—40分钟,每周3—4次为宜。