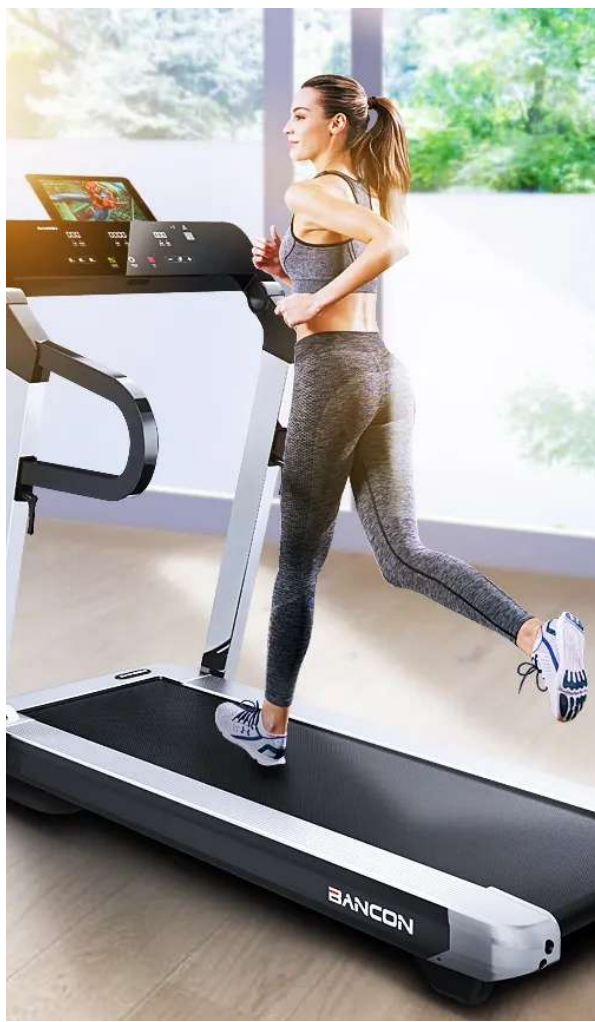


跑步机健身四大技巧

曾几何时,跑步机是一部分户外训练者非常“嫌弃”的训练方式,因为和室外训练相比,跑步机上的数字并不能真实体现出燃脂的程度。但事实上,跑步机上的训练有“折扣”很大原因是跑者们没有掌握更加科学合理的训练方式。美国运动网站Popsugar就邀请了一众专家来研究如何提高跑步机的健身效率,然后列出了四大技巧。



技巧一 跑步前喝一杯咖啡

跑前喝咖啡,其实是很多跑者用来提高路跑表现的一种做法。而在关于跑步燃脂方面,这也是一种可以被借鉴的方式。

“咖啡因”能提高血浆中脂肪酸的浓度,刺激脂肪代谢,增加脂肪的氧化作用,并且能节省肝糖使

用,有助于延续耐力,增进运动表现力。

换句话说,上跑步机前喝一杯咖啡,可以刺激脂肪代谢,延长运动时间,并且让肌肉纤维更兴奋,从而降低疲劳的感觉。

因此,根据跟踪研究,在跑前

喝一杯咖啡,在跑步机上的燃脂效率要增加5%~10%。

不过前提是,跑者要先确认本身有没有心率不齐、心血管或者胃肠道的一些疾病。否则,喝完咖啡站上跑步机,可能会出现不好的情况。

技巧二 先重训再跑步

从能量系统的观点出发,先进行重量训练会以葡萄糖作为主要的能量来源,然后再进行跑步训练,则会转换成脂肪来作为继续消

耗能量的来源。

正因如此,如果想在跑步机上消耗更多的脂肪,应该先进行一定量的重量训练,然后开始跑

步。

如果你是在跑完步之后再去做重量训练,那么有可能出现能量供给不足的情况。

技巧三 增加速度、坡度与强度

很多在跑步机上训练的人,会选择从低强度开始,慢跑40分钟或者更长时间。然而,这样的燃脂效果其实并不理想。

相比于“轻松、不喘不累地跑10分钟”和“疲惫、又喘又累地跑10分钟”,显然后者会因为运动难度

提升、疲惫程度倍增,进而增加热量消耗。

那么,如何在跑步机上增加难度?其实相信大多数跑者也都能想到,那就“增加速度”或者“提高坡度”这样的方式来增加强度。

当然,在这种情况下,“运动时间”就不一定要达到40分钟或者更长,而是要根据自己的身体情况,进行合理减少。

因为在更短的时间里,跑步机已经可以帮助跑者消耗掉更多的脂肪。

技巧四 加入间歇冲刺

间歇训练主要以“快-慢-快-慢”和“动-停-动-停”的模式进行。

运动时间短、强度很高,这是间歇冲刺的特点,所以一般的初跑者并不容易承受。不过,间歇冲刺的效果可以延续很长一段时间,是突破撞墙期,并且增加跑步机燃脂效率的绝佳方式。

高强度间歇训练之所以被视为

燃脂利器,是因为能提高运动后的热量消耗,也就是所谓的运动后热量燃烧效应(After-burn effect)。

这也就意味着,运动结束后,身体会持续消耗能量来修复或者填补因为运动所受到的“伤害”,从而燃烧更多的卡路里,高强度运动所产生的效果也会因此变得更加明显。

这样的运动理论,在跑步机上

同样适用。

如果想在跑步机上燃烧更多热量,那么将“间歇冲刺”加入跑步机训练当中,从尝试“快-慢-快-慢”到“停-动-停-动”。

当然,这也是循序渐进的过程,如果体能尚未达到这样的水平,建议不要轻易尝试。

据澎湃新闻

GREEN
绿色生活, 低碳出行

