

台风、阵雨……夏末秋初的天气，总像孩子的脸，说变就变。

很多无法持续户外路跑的人，又开始嫌弃健身房的跑步机达不到高效燃脂的目的。

实际上，跑步机上显示的卡路里消耗量，确实时常让人灰心，可能拼命跑了30分钟，结果运动后补充的食物又会花光“折扣”，而且似乎相同时段内，在跑步机上消耗的热量永远赶不上户外跑。

那么，有没有办法让跑步机的训练效率赶上路跑呢？答案是，绝对有方法。

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，最终找出了四大技巧。



## 跑步机减肥效果不佳 那是你不懂这四大技巧

### 技巧1 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力的一种做法。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，在跑前和一杯咖啡，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。

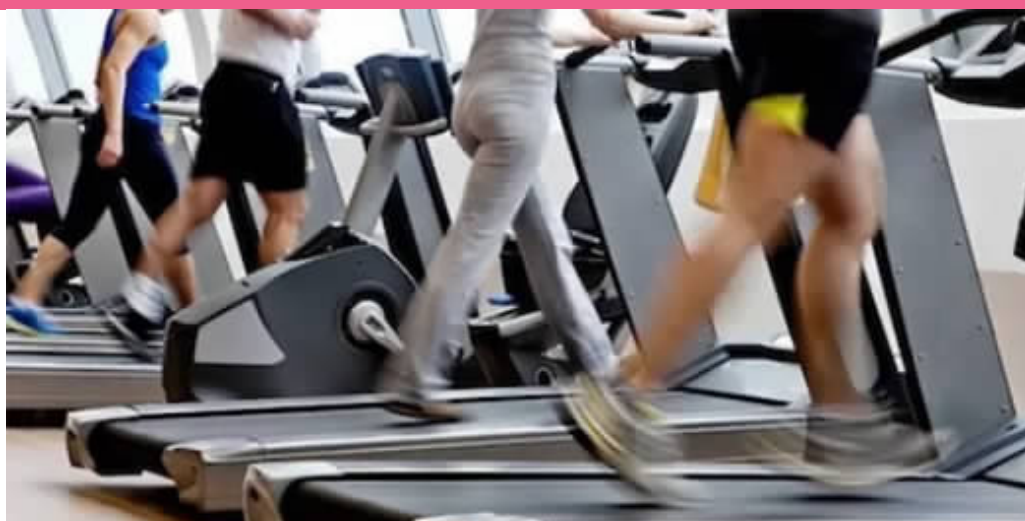
### 技巧2 先重训再跑步

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，然后在进行跑步训练，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，其实应该是先进行一定量的重量训练，然后开始跑步。

如果你是在跑步之后再去重量训练，那么，有可能出现能量供给不足的情况。

不过，不能忽视的是，在进行跑步这样的有氧运动时，身体不仅消耗脂肪来供应能量，也会同时消耗葡萄糖，以这样的方式来填充脂肪转化成能量前的空窗期。



### 技巧3 增加速度与强度

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”就不一定非要达到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，跑步机已经可以帮你消耗掉更多的脂肪。

### 技巧4 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，是突破撞墙期的绝佳方式。

高强度间歇训练之所以被视为燃脂利器，就是因为间歇训练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)。

意思就是，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，而高强度的运动所产生的效果也会因此变得更加

明显。

我们可以将“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。

■来源：私家奔跑微信公众号



关注三湘都市报微信看E报。