



家用健身器材，
你用对了吗？③

跑步机

为了方便运动，如今不少家庭购置了跑步机。在众多的锻炼项目中，跑步是相对安全、简便的有氧健身方式之一。跑步不仅能锻炼我们的心肺耐力功能，且对促进血液循环、加快消化功能、增强肌肉力量、锻炼全身关节等方面有良好的促进作用。要提醒大家的是，无论是室外跑步还是用跑步机都要讲究科学，过度的跑步训练会损伤关节和肌腱。

数据显示，每 100 小时的锻炼中就会有一次损伤，65% 的跑步者在一年内会遭受损伤的困扰，其中膝关节损伤居首，踝关节次之，肌腱、跟腱的损伤也屡见不鲜。因此，建议在选择跑步机时优先考虑其减震效果，除此之外，一台好的跑步机应该还要具备好的马达、跑带、功率以及智能化系统等。跑步属于有氧运动，故跑步机应摆放在通风透气的地方，比如客厅阳台、主卧靠窗处等。

科学跑步，谨防运动伤害

低频率高强度的跑步运动是不可取的，特别是有些人刚买回来跑步机，过于兴奋，当天就跑个 5 千米、10 千米的，很不科学。跑步可以按以下四个阶段循序渐进：

第一阶段：中速行走，每次 3000~5000 米，持续数天，直至身体完全适应该强度。

第二阶段：慢跑，以 1000 米为例，儿童建议在 8 分钟左右跑完；青少年建议 7 分钟左右；30~49 岁建议 9 分钟左右；50~59 岁建议 10 分钟左右；60 岁以上建议 11 分钟左右。

第三阶段：中速跑，同样以 1000 米为例，在慢跑的基础上均提前 1 分钟完成。

第四阶段：快速跑。在上一阶段基础上再提前 1 分钟跑完。

跑步者可制定一个计划



表，分阶段按时间进行，计划表从 1500 米开始，每天增加 400~500 米（视个人情况而定），循序渐进。成人每周最少消耗 1000 千卡的能量，达到 2000 千卡最为合适，但是一般不建议超过 3500 千卡，以免发生意外。

如何正确使用跑步机？

使用跑步机时应避免不正确的使用方式，而导致发生膝关节、踝关节等扭伤，因此，建议在跑步之前先做拉伸运动，如压腿、下蹲、屈伸关节等。

上跑步机之后频率应由慢到快，逐步适应，不可操之过急。对于初学者可先适应低频率的强度，数周后再逐渐增加频率；跑步过程中应脚尖着地，双脚与肩同宽，步长和步频应适中，注意不要出现两脚同时悬空；跑步时要注意肩部放松，避免含胸。

不要僵直手臂，紧握拳

头，完全弯曲肘部，要保持放松，自然摆臂，呼吸均匀，两步或三步一次呼吸。身体前倾，幅度应以自然、舒适为好，躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。腿部和膝部的前摆要摆正（不是上抬），不要抬得太高，小腿不宜跨得太远，避免跟腱因受力过大而劳损；终止跑步机时不能骤然停止，应缓慢降低速度，骤停途中损伤膝关节及踝关节的机率会大大增高。

锻炼不是一朝一夕之事，需持之以恒，建议每周 3~5 天的跑步锻炼最为合宜，每次锻炼时间控制在 30 分钟到 1 小时之间。这样既可达到锻炼目的，也不至于因身体过度疲倦导致关节及软组织的损伤。

作者：湖南省中医药研究院附属医院脊柱·骨肿瘤科医师 孙湘云

指导专家：大骨伤科主任兼脊柱·骨肿瘤科主任 吴官保
通讯员 王艳姿 唐华星

3 种简单运动 助你燃烧脂肪

“相较于身体局部运动，全身性的运动可以帮助你燃烧更多脂肪，提升身体肌肉力量和协调性，促进心血管健康，维持长久的健康状况。”美国南加州著名私立医院霍格医院的运动专家乔金博士说。为此，他为大家推荐了 3 种简单实用的全身运动，不需要太多设备，可以在家中、公园或任何地方进行。

俯卧撑 该动作可锻炼胸部、手臂、肩膀等部位。手掌平放于地面，比肩膀略宽。伸

出双腿，脚尖保持平衡，手臂伸直，保持身体挺直。慢慢降低下半身，直到肘部成 90 度（或尽可能接近）为止。向上推，回到起始位置重复一遍。注意身体不要下陷，并保持脖颈处放松。

引体向上 该动作可锻炼上半身的所有肌肉。找一根高过头顶的单杠，以免悬挂时脚踩到地面，同时确保单杠能够支撑相应的体重。双手抓住单杠，身体垂直向下悬挂。慢慢将身

体向上拉，接近单杠。下巴轻扫越过单杠，再轻轻向下放下，重复一遍。

深蹲 该动作主要针对下半身的大块肌肉。双脚站立与肩同宽，收紧腹肌并缓慢降低身体，就像将要坐在一张椅子上一样。膝盖与脚趾成一条直线，保持上半身挺直并向前看。当膝盖弯曲达 90 度时，慢慢回到起始位置为一次。

石纤 编译自《美国新闻与世界报道》

大家都知道，运动前一定要做好充分的热身准备，但你或许不知道，有些大家做了很多年的热身动作可能是错的，比如头部环转、腰部环转、屈膝环转等经典的热身动作。

先说颈部 360 环绕动作，一方面，很多人动作幅度不到位，仅仅只是在“转脖子”，也就起不到拉伸的效果；另一方面，这种环绕式的动作可能会给颈椎造成不必要的压力，让颈部的韧带和小关节反复磨损，长此以往造成颈椎疼痛。同样腰部的环绕动作也有可能造成腰椎小关节紊乱。特别是颈椎、腰椎退变或者不稳的人群，更加要避免此类动作。如果让膝关节做一个近乎 360° 的环绕，会让膝盖在多余角度上活动，这就会对膝关节半月板产生不必要的压力，造成慢性损伤。

慢跑前的热身动作大概 5~10 分钟比较适宜。可以做以下动作：

开合跳 首先把双脚打开，宽度大于肩宽的 1.5 倍。然后跳起的同时，要保证双手处于伸直状态，最后让双手在头顶拍一次掌。做 50~100 次。

深蹲 深蹲可以提前让我们打开膝关节，起到保护作用。深蹲就是扎好马步，然后让身体缓慢下降，手可以放在头背后交叉。做 50 次。

高抬腿 上半身挺直，保持直线状态，然后两腿交替，较快速度地抬高至水平。速度可以稍微快一点，但是要和自己的呼吸节奏相一致。这样可以很好地凝聚腿部力量，同时跳跃可以让我们的髌关节提高，也增强了身体的韧性以及下肢的力量感。

颈部热身动作 双脚打开，与肩同宽，左手放置右耳并轻微施加压力，停留 20 秒；右手放置左耳并轻微施加压力，停留 20 秒；右手放置后脑勺并轻微施加压力，将头部向下压，停留 20 秒；头部向上仰，停留 20 秒。

腰部热身动作 1. 坐在地上，单腿伸直，另一条腿与伸直的腿交叉弯曲膝盖。用肘关节将弯曲的膝盖压向身体内侧。2. 坐在地上，双腿打开伸直膝盖，双手尽量去拉住脚尖。3. 双脚并拢站好，将上半身向前倾。尽量用双手触碰地面，膝盖保持伸直。

膝关节热身动作 1. 马步式下蹲：站马步式做下蹲动作，下蹲时膝关节不超过脚尖。2. 保持躯干笔挺，然后膝盖高高上抬，发动身体有一个微微跳跃的进程，就仿佛要用膝盖颠足球的感受。然后挺直站立一边向前走，一边将脚跟踢向臀部。

热身时还要注意以下细节：1. 热身运动应从系统拉伸活动开始，即拉伸时要缓慢，避免突然用力，被拉伸的那部分肌肉一定不要用力。2. 注意热身前补足水分。3. 注意循序渐进，逐渐增加运动量。4. 注意把握热身时间，一般来说，身体微微出汗，便可结束热身运动。5. 注意夏季热身强度不宜大，冬天热身强度应适当增加。

长沙市中医医院东院骨伤科
主治医师 何杰
通讯员 栗青梅

这三年你做的热身动作，很可能错了！