



家用健身器材，
你用对了吗？⑦

脚踏机



健身塑形、模拟登山运动、静音滚动传动……网购平台上，家用脚踏机深受一些运动爱好者的青睐。那么，具体如何选购和使用脚踏机呢？

选购脚踏机看四点

稳定性 购买时需要查看脚踏机的材料、结构是否坚固，以及承重设计；查看脚踏板与底座是否防滑，保证运动过程中鞋底不会和踏板平面产生过多活动，从而更有质量地完成动作；注意脚踏板倾斜度和脚踏板与地面的角度，正常人体踝关节背屈（勾脚）20°左右，跖屈（绷脚）50°左右，倾斜角度过大容易导致踝关节及周围肌肉过度发力而劳损；有些脚踏机除了上下移动外，还可以左右横移，不建议无运动经验和腰椎、下肢有伤病史的人选择可以左右横移的脚踏机，因为很多有伤病史的人腰腹部和下肢肌群功能没有完全恢复，而左右横移对关节稳定性和平衡能力有更高的要求，有再次引发损伤的风险；有些脚踏机配有弹力拉绳，可以在练习下肢的同时做一些上肢训练，但这会进一步增加训练难度，因此建议无运动经验及有伤病史者选择有扶手的款式，确保安全。

静音效果 居家训练特别要考虑静音效果。如果脚踏机上下移动过程中发出特别大的噪音，会影响家人休息。

阻力 脚踏机的阻力主要是由液压杆提供的，要对比液压杆的强度，同时也要看阻力是否可调。最好选择可以调节阻力的脚踏机，以便于根据自身的运动能力循序渐进地增加训练强度。

流畅度 应检查上下移动时是否流畅，不会出现明显的顿挫感。顿挫感明显，尤其是不规则的顿挫感，可能会对关节造成微损伤。

脚踏机主要锻炼 身体哪些部位的肌群？

如果是没有弹力拉绳的脚踏机，在练习过程中主要是下肢各个关节在矢状面（与身体平面相垂直的平面）的前后活动。主要有踝关节背

屈和跖屈，主要募集的肌肉是胫骨前肌、小腿三头肌；膝关节伸直和屈曲，主要募集的肌肉是股四头肌和腓绳肌；髋关节伸直和屈曲，主要募集的肌肉是臀大肌、股四头肌。

其中，膝关节和髋关节的活动范围都不大，主要是踝关节在起主导作用。简单来说，脚踏机主要训练的是下肢的肌肉，其中起主导作用的是小腿肌肉。

30分钟燃烧400卡， 是真的吗？

商家宣称，使用脚踏机30分钟，约燃烧400卡路里的热量。实际上，宣传的热量消耗是偏高的。消耗多少热量，主要跟运动强度和持续时间有关。一般大众以减脂为目的进行运动，持续时间需达到20分钟以上，运动强度可以心率监测为参考标准。有氧运动时心率达到60%~75%储备心率，则脂肪供能比例最高，也就是说控制好心率和持续时间，是达到减脂效果的关键。

脚踏机可以达到登山的效果吗？

单纯利用脚踏机很难达到登山运动的效果，主要是因为脚踏机上关节的活动范围有限，动作单一。脚踏机可以作为一种登山运动的日常辅助练习，对相关肌群进行训练，为复杂的登山运动做准备。

如何防止运动损伤？

任何运动都会消耗关节，正确的

训练方式可以将消耗降到最小。开始脚踏机锻炼前，应先考虑以下因素：

伤病史 如果腰椎和下肢关节、软组织有损伤、疼痛，应先治疗损伤和疼痛，再去从事运动。

关节活动度 如果下肢关节尤其是踝关节活动范围受限，应先进行治疗，恢复活动度后再去从事运动。

正确的下肢力线排列 膝盖要对着脚尖的方向，常见错误是膝关节内扣。如果无法自行矫正，或动作别扭无法正常发力，应先改善排列问题，再去从事运动。

动作幅度 运动过程中要保持腰椎的稳定，同时膝关节屈伸范围要不过大，最好不要超过脚尖。

拉伸放松 训练后应及时做好拉伸放松，维持肌肉纤维的弹性。

训练前后如果出现关节疼痛甚至肿胀，需及时寻找运动医学科医生诊治，配合专业的运动康复指导，不可盲目训练，以免对关节造成更大损伤。

如何安排运动频率？

运动方式和运动项目有很多，建议搭配进行，不要只从事单一的训练。除了脚踏机、跑步机等有氧运动，也要做一些功能训练，比如加强肌力、提高爆发力、改善平衡能力等等。每周建议三到四次，每次20分钟以上。

中南大学湘雅二医院骨科
副主任医师 朱威宏
通讯员 范伟娟

随时随地

跳起来

跳绳是一种非常好的有氧运动，它简便易行，只需一根跳绳，无需过多投资，不受场地限制，随时随地可以进行。跳绳有利于提高心血管系统和呼吸系统的功能，改善心肺耐力，经常跳绳有助于保持健美体态和身体的协调性。疫情常态化防控趋势下，居家跳绳是一项比较好的有氧运动选择。

跳绳是一种古老的汉族民俗娱乐活动，历史悠久，花样繁多，可以单人跳，也可以双人跳；可以单脚跳，也可以双脚跳；可以一摇一跳，也可以两摇一跳等等。跳绳每半小时消耗热量四百卡，持续跳绳10分钟，相当于慢跑30分钟或跳健身舞20分钟的效果，对健身、燃脂效果非常好。

最简单的跳绳运动是双脚跳。运动时，要挺胸、收腹，身体直立、自然，双眼平视前方，肩部、手臂放松，上下肢动作协调配合。手腕抓绳做弧形摆动，绳下落时，双脚弹跳，使绳从脚下穿过，双脚落地时，前脚掌着地，动作要富于弹性，膝关节不要锁死，注意缓冲。

跳绳有以下注意事项：

1. 跳绳对下肢关节有冲击力，下肢不好的朋友慎重选择。
2. 跳绳前应活动开膝关节、手腕和脚腕。
3. 不要贪多，注意选择适宜的次数与间隔休息，循序渐进。
4. 根据自身环境，注意运动产生的声响，避免干扰邻居。

山东武城 王海军

珍爱生命 预防溺水

- ◆不私自下水游泳。
- ◆不擅自与他人结伴游泳。
- ◆不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- ◆不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- ◆不到不熟悉的水域游泳。
- ◆不熟悉水性的学生不擅自下水施救。