

跑步姿势轻盈或笨重 原因何在

■ 体重

大体重跑者在跑步时,看起来肯定比较笨重,这是没办法的事。大体重跑者其实不太适合跑步,会给膝盖造成过大的压

力,增加受伤风险。可以从快走开始锻炼,或者走跑结合开始锻炼。体力较差的锻炼者可以快走交替锻炼。

■ 脚掌着地方式

跑步时,不正确的全脚掌着地方式会导致跑步时声音很大,看起来比较笨重,给人的观感也不好。正确的全脚掌着地方式是整个脚掌外侧几乎同时着地,然后整个脚掌着地,后脚跟离开地面后前脚掌蹬地离开地面。跑步时如果整个脚掌内外侧同时踩到地面上,声音就比

较大,给膝、髌关节带来的冲击力比较大,看上去就感觉比较笨重。后脚跟着地和前脚掌着地时,实际上是后脚跟外侧和前脚掌外侧先着地,然后迅速过渡到整个后脚跟和前脚掌着地,再过渡到整个脚掌着地。如果整个后脚跟或前脚掌着地,也会带来相同的问题。

■ 核心力量

跑步时要保证正确的身体姿势,核心力量至关重要。核心力量主要是指腰腹和臀部力量,跑步时弯腰驼背,看起来就感觉比较笨重。跑步时臀腿力量不足或不均衡,同样会看起来很笨重。跑步涉及到的肌肉很多,发力肌群主要是臀腿肌肉,各主要发力肌

群之间要相互配合,如果某个肌群力量很弱,就会导致跑步时姿势不正确增加受伤风险。

跑步是我们日常生活中最常见的运动,在平时我们跑步的时候,会发现有些人跑步的姿势很轻盈,有的人看起来就很笨重,这是什么原因导致的呢?跑步时看起来很轻盈或很笨重,与体重、跑步时脚掌着地方式、核心力量、臀腿力量或均衡、身体姿态和重心、体力等多种因素有关。

■ 身体姿态和重心

跑步时腰背挺直,上半身适当前倾,身体重心在前腿。如果上半身没有前倾,身体重心在后腿,看起来就会比较笨重,也容易受伤。前脚掌着地跑步时身体重心进一步向前,在前脚掌。

■ 体能

跑步时体能储备不足,体力下降严重,在新手里比较普遍。体力下降时,跑姿、脚掌着地方式、配速、步频、步幅等多项指标都会明显下降。看起来自然就感觉比较笨重。

■ 呼吸方式

如果肺活量较低或者呼吸方式不正确,比如影响摄氧量,摄氧量下降,就会导致身体供能下降,身体容易进入无氧运动状态,跑量严重下降。此外,跑步时步频、步幅与呼吸配合不好,也会使跑者在跑步时看起来比较笨重。

(来源:快资讯)



千图网供图

登山机和椭圆机 哪个更佳

哪个更佳

登山机和椭圆机是两种很常见的健身器材,都是用来帮助人们减肥健身、锻炼身体。登山机和椭圆机哪个更佳?其实,不能笼统决定,各自有各自的优点,人们可根据自己的需求和爱好来选择合适的健身器材。那么,登山机和椭圆机有什么不同?

● 运动方式不同

登山机在设计时模拟的是登山运动,双脚不断前后交替运动,起到类似爬山的效果。而椭圆机有两个脚踏板,运动起来时模仿的是走路或者跑步的效果,因其运动轨迹近似椭圆形而得名。

● 减肥效果不同

登山机的减脂效果要比椭圆机好一些,登山机消耗脂肪的速度更快,既可以锻炼心血管系统也可以锻炼肌肉。登山机使用15%的坡度,就能实现心血管系统和肌肉系统的双重锻炼,消耗脂肪的速度会比椭圆机要快一些。

● 锻炼部位不同

登山机重点锻炼下半身,对腿腹部锻炼的频率比较大,上半身锻炼较少。而椭圆机可以锻炼全身,四肢都运动起来,能实现手臂和腿部运动的有机结合。

● 运动损伤程度不同

椭圆机双脚不用离开踏板,膝关节不会受到大的冲击,对关节保护较好。而登山机模拟的是登山运动,对于膝关节的损伤相比还是会大一些。

● 坚持的时间不同

登山机即使是使用小坡度锻炼,运动量也会比较大,容易很快产生劳累感。而相对来说,椭圆机则是比较轻松的,坚持时间也相对能长久一些。

● 适用人群不同

椭圆机适用人群很广,健康人群可以用椭圆机增强体质,而膝盖不好的人,因为椭圆机有比较好的减震效果,对膝盖影响不大,选择椭圆机锻炼会比较舒适安全;登山机则需要不断蹬地的,对膝关节也是有冲击的,所以登山机对于那些膝盖受过伤,关节有损伤的人群是不适用的,会加重伤害程度。

(来源:运动健身网)