

# 爬楼梯健身, 方法正确很重要

## 如果方法不当, 小心爬出萝卜腿, 伤到膝盖哦

随着人们健身意识的提高, 爬楼梯这种既经济又方便的锻炼方式, 越来越受到市民的欢迎。但是健身教练潘磊却提醒大家, 爬楼梯虽然的确可以减肥, 但并非人人都可以爬, 而且如果方法不当, 还要小心爬出萝卜腿, 伤到膝盖哦!



之字形步伐, 可以节省体力, 让身体得到适度休息。

### 选择合适场地很重要

不过, 潘磊也提醒各位, 走楼梯运动不适合于所有的人和所有的环境, 大家要注意选择合适的场地。

潘磊指出, 爬楼梯时要选择视野好、光线佳、宽敞的楼梯, 这样人在运动时可以呼吸到新鲜的空气; 如果在一些比较封闭的写字楼, 或者是居民楼的楼梯间里堆放了大量垃圾, 则不适合开展爬楼梯运动。因为在空气不流通、相对污浊的地方, 爬楼梯容易造成心、脑缺氧, 并且加重心脏的负担, 对肾脏、肝脏也没有好处; 封闭过严、比较狭窄的楼梯间也会因光线昏暗导致踏空或摔伤, 健身不成反而伤身。

“爬楼梯的速度与持续时间应掌握好, 刚开始锻炼时, 应采取慢速度、逐步加长时间的方式。随着锻炼水平的提高, 可以逐步加快速度或延长持续时间。同时锻炼中应始终以适中强度进行, 以不感到吃力为度。”

### 运动要适度适量

爬楼梯锻炼要结合自身实际情况, 因人而异。对于心肺功能正常的年轻人, 走八九层楼梯没问题; 但对于过于肥胖、平时有关节或踝骨伤病的人或者是骨性关节炎的人来说, 就要谨防因上下楼梯而增加膝关节和心肺的负担。

有骨质疏松或身体过于肥胖的人, 爬楼梯时一定要掌握好速度与持续时间的关系。开始时, 应采取慢速, 坚持一段时间, 可以逐步加快速度或延长时间, 但是不能过于剧烈, 否则会增加心肺负担。

一般在爬楼梯锻炼开始时, 也应采取慢速锻炼原则。坚持锻炼一段时间后(2~3个月为宜), 可以逐步加快速度或延长时间, 但不能过于剧烈。锻炼的过程中若出现胸闷、心悸伴大汗淋漓及关节酸痛加重, 甚至出现关节肿胀不适的症状, 应立即停止锻炼。

上楼时, 身体要微微的前倾, 跨步时手臂也随着身体来回的摆动, 同时步伐要轻快, 不要过于用力踩踏, 避免伤害到关节和韧带。此外, 潘磊建议有时不妨学学泰山挑夫的爬山法。去泰山游玩时, 我们可以看到挑夫在挑东西上山时, 走的不是直线, 而是“之字形”路线, 这其实是运用了简单机械中斜面原理, 所以爬楼梯有时也可以采取“之字形”步伐。

### 下楼梯尽量借助电梯

由于膝关节、踝关节要承受整个身体的重量, 不断重复这个动作, 会人为加大这些关节的活动量, 受压的强度会急剧增加, 关节受到磨损的可能性就会增大。爬山时关节负重是正常时的四五倍, 爬楼梯也是同样的道理。

下楼时借助电梯。不但避免了下楼伤膝, 还可以劳逸结合, 给身体一个适度的放松时间。

此外, 潘磊指出, 爬楼梯后大家可对膝关节局部按摩, 平时最好常做下蹲、起立及静力半蹲等练习, 使膝关节得到充分的运动, 防止其僵硬挺直。而对那些医生下了诊断的确不适合爬楼梯的朋友, 则应该避免爬楼梯。

杨琳

## 奉化举行拳击精英赛



比赛现场。记者 崔引 摄

昨晚, 由中国拳击协会、宁波市体育局主办的“奉化新生代杯”拳击精英赛在奉化市体育场举行, 台北队和宁波队运动员进行了男、女各4个级别的比赛。

本次比赛中, 来自台北的选手大多是当地高中冠军, 宁波拳手则以浙江冠军居多。该赛事是宁波和台北体育交流的传统项目, 至今已举办到第五届。今年的比赛首次在露天场地进行, 并且增加了男子大级别的对抗。

代表宁波出战的51公斤级拳手孙玲玲昨天是正经八百的主场作战, 她是奉化溪口人, 今年只有16岁, 练拳击已经3年多了。孙玲玲先后获得了浙江省比赛冠军和全国少年比赛亚军。参加本次比赛, 对孙玲玲来说更主要的是为省运会练兵。今年举行的省运会将决出10块女拳金牌, 孙玲玲就是宁波队一个重点夺金点。据悉, 在本次比赛结束后, 宁波队员将前往辽宁参加全国少年锦标赛。

记者 蒋继斌

### 减肥效果与爬山相当

楼梯到底能不能减肥? 不妨看看专业数据。

当测试人员将一名体重75公斤的男性数据指标输入电脑后, 采用每天登楼梯的健身方式, 按每天上下楼梯各20分钟计算, 电脑里立即计算出其能量消耗量为202.25千卡。而据运动医学家的测定, 人每登高1米所消耗的热量, 相当于散步走28米, 其所消耗的能量是静坐时的10倍、走路的5倍、跳时的1.8倍、游泳时的2倍。如果沿着6层楼的楼梯上下跑2~3趟, 则相当于平地慢跑800~1500米的运动量。

因此, “三人行”瑜伽团队的专业教练潘磊指出, “爬楼梯上楼相当于做有氧运动, 不但可以锻炼心肺功能, 还能锻炼腿部肌肉群, 的确对健身、减肥能起到一定的功效。”

潘磊表示, “爬楼梯的减肥效果其实可以和爬山相提并论, 但是相比起来却要方便得多。”

### 科学爬楼梯拒绝萝卜腿

此外, 爬楼梯如果施力不当, 还容易让人爬出粗壮的“萝卜腿”, 这让许多女性对爬楼梯望而却步。不过潘磊就建议女性朋友在爬楼梯时, 可以先缩小腹, 让腰杆挺直, 再以脚尖着地的方式前进, 确定每只脚都彻底伸直后, 再往上爬。此外, 爬完楼梯后, 可以双手扶墙, 两脚前后平行站成弓箭步拉筋, 一次最多15秒, 早晚重复做15下, 有助于放松小腿肌肉群。睡觉时, 在双脚下面垫一个枕头, 也有助于预防腿部水肿, 用科学的方法拒绝“萝卜腿”。

现在很多职业女性上班时往往要穿高跟鞋, 还有一些年轻美眉最爱人字拖、松糕鞋, 但太薄的鞋底无法负担身体下压重量, 太厚的鞋底抓地不牢, 容易摔跤。因此潘磊提醒爱穿高跟鞋的女性, 避免脚踩超过5厘米的鞋子爬楼梯, 以防止脚踝扭伤或肌肉拉伤, 而人字拖和松糕鞋则更是爬楼梯时的绝对禁忌。在他看来, 爬楼梯最好穿具吸震功能的气垫鞋, 以降低膝关节的压力。



没什么比这次更优惠的了!



国际巨星·王力宏

Since 1997-2014 宁波绿源四店装修前大促销

# 7.25-27 去绿源

## 趁装修 去抢购 只为装修清场地

### 全年超低价, 差价10倍返还!

凭此广告, 立减100元 (特价车除外)

1惠



全国统一零售价: 2099元

幸运购车 1199

以店内购车为准

详见店内海报

2惠



全国统一零售价: 2199元

超低价 1699

YZ19-4B (碟刹 遥控报警 液压减震48V)

3惠

免费上门 旧车回收

活动期间老三区 旧车免费上门回收

本次活动仅限以下绿源专卖店参加:

【绿源旗舰店】: 百丈路142号绿源店 电话: 87753025

【联丰大世界绿源店】: 电话: 87156891

【翠柏路37号绿源店】: 电话: 87271211

【三号桥绿源店】: 电话: 87812031