

专业跑步机训练法

步法 1 有氧耐力长跑

有氧耐力长跑主要是为了提高心血管系统的耐力，由于逐渐加长跑步距离，最大摄氧量也会得到提高。长跑练习要求有毅力，因此对一个人的意志力和持久力也有帮助，每 1-2 周进行一次比较合适。具体练习如下：1、把跑步机坡度定为1%(机器显示为 1)，这样就与室外跑步难度相同了。2、跑速定在中等偏轻松的程度。一个判断方法是，你应该可以边跑边说话，但又不能说得很自如，如果说话十分费力，就该放慢一点儿速度。

如果你能边跑边唱歌，则应该加速。第一次练习时，应努力比你在过去2 周中跑过的单次最长距离多跑1 英里(1600 米)，以后每次跑耐力时再增加1 英里，直到能一口气完成10-12英里(16-20 公里)。除非你正在准备跑一次马拉松，否则就没必要一次跑步超过20 公里。

步法 2 肌肉力量与耐力跑

跑步不但能改善心血管系统，而且还能有效地增强腿部肌肉力量与耐力。跑步是一项承担体重的运动，它会对下肢肌肉施加压力，促进力量增长，最初阶段力量增长与肌纤维体积无关，而是神经肌肉系统的提高，即大脑对肌肉中的运动神经元的控制能力提高了，能够同时调动更多的肌纤维参与工作，过了初级阶段，力量的继续增长则来源于肌纤维的增粗。跑步对于提高腿部力量大有帮助，但对上肢的帮助不大，因此以下的循环练习把跑步与力量练习结合起来，可使你的身体得到全面发展。

建议每周做一次下列练习：1、家用跑步机坡度 1%，快走或慢跑

5 分钟热身。2、全力做1 分钟俯卧撑。3、跑步机坡度2%，中速跑5 分钟。4、全力做1 分钟待手下蹲立起。5、跑步机坡度3%，中速跑 5 分钟。6、全力做1 分钟后撑肱三头肌臂屈伸。7、跑步机坡度4%，中速跑5 分钟。8、全力做1 分钟收腹团身。9、电动跑步机坡度 5%，中速跑5 分钟。10、全力做1 分钟登台阶（长凳或楼梯）11、跑步 机坡 度 6%，中速跑5 分钟。12、全力持重物做1 分钟肱二头肌弯举。 13、跑步机坡度1%，放松跑5 分钟。

步法 3 冲击乳酸无氧界

可能你听说过乳酸这个名词，有许多人把 它误解为激烈运动时肌肉 产生的副产品，会引起肌肉烧灼感。实际上， 乳酸在不同运动强度中 都会产生，甚至休息时也有，区别只是身体在 休息与低强度运动时 可以再次利用乳酸，将其转化为能量供肌肉使 用，而当运动强度达到某 一程度时，身体的乳酸生产量超过了它能转 化的量，引起血液中酸度 的增高，影响了肌肉制造ATP的能力，这个点就是乳酸界，超过了这个 界线，持续运动变得很困难，你最终将 不得不降低运动强度，直到结 束运动。

乳酸界训练的目的在于增强身体转化乳酸的能力，把界线提高。这样 你就能在较高的运动强度上坚持更长时间，消耗更多热量，跑得更快， 举得更重，除此之外，乳酸界训练还能改善你的耐力与意志，建议 每周进行一次以下练习：1、跑步机坡度1%，快走或慢跑5 分钟。 2、把速度提高到乳酸界，在 1 -10 的难度体验中，此时应在7 -8 之间， 即中等偏难，跑800 米。3、降低速度至轻松慢跑，放松400 米。4、再次把速度提高到乳酸界，跑 1200 米。5、降低速度，跑 400 米。6、提速，跑1 分钟。7、减速慢跑400米。8、提速至乳 酸界，坚持跑2000 米。9、减速慢跑800米放松。

步法 4 提高最大摄氧量

最大摄氧量(V02)是衡量一个人有氧健身水平的标准,它决定了你摄入以及利用氧气的的能力,V02提高,就意味着你的有氧运动能力越强,提高最大摄氧量的方法是进行有氧变速练习,也就是快、慢速交替跑,比乳酸界训练强度更高一些,它除了能提高V02以外,对增强力量、爆发力以及培养毅力均有帮助。

建议每周进行一次以下练习:1、跑步机坡度1%,快走或慢跑10分钟热身。2、保持1%的坡度,用高速跑400米,在1-10的难度等级上应该是在9级上,即很困难,但没达到顶点。3、减速慢跑400米。4、交替进行第2、3项训练共5次。这个练习每周做一次,每次增加一个循环,直到能完成12次快慢交替跑,然后逐渐把每个循环的距离提高到800米快、400米慢,再次从5个循环开始。

推荐文章:跑步机选购攻略(青鸟亲身经验总结,绝对干货实用内容): <http://www.hongdouwan.com/post/65.html>