

## 如何使轮滑成为一种良好的锻炼方式

在疫情期间,我们许多人都曾在工作之余步行锻炼,燃烧卡路里,更加愿意去户外活动。当我们为温暖的天气做准备时,也许你正在寻找一种有趣的方式来提升你的步法。作为一种有氧运动和全身力量训练,轮滑是一种有益于心脏健康的户外运动方式。这可能正是你需要的一种锻炼方式,让你的户外时间进入高速运转状态。

像许多娱乐运动一样,一旦你掌握了轮滑的窍门,你就可以开始每天都做了。无论你是为了好玩还是为了某个目的地而轮滑,轮滑都是一种保持活力和心脏健康的方式。此外,根据研究,因为轮滑是一种全身有氧阻力训练,你将提高肌肉力量和有氧健身。

最后,你不需要花30或60分钟的时间通过轮滑来对心情产生积极的影响。事实上,根据研究表明,只需要通过大约5分钟的有氧运动,就能开始产生抗焦虑的效果。

轮滑的时候,一只脚与另一只脚是分开的,这需要你每次抬起一只脚来移动,这将会动用你的臀大肌、腿筋、股四头肌和小腿。或者,当你双脚着地滑行时,你的下半身仍然工作,但它稳定了你,而不是推动你向前。这种类型的运动就像在健身房使用椭圆机或其他有氧运动器械,甚至这种运动的效果会更好,因为你的身体是在双脚静止和双脚运动的情况下工作的。此外,每次在一个高架轮滑鞋上迈步时,脚踝、小腿和脚部需要保持平衡,这比跑步或在有氧器械上时双脚平放在地上要紧张得多。

在你带着轮滑鞋出门之前,除了轮滑的好处之外,还有一些事情需要考虑。下面是一些安全入门的小贴士。

### 好处

轮滑锻炼身体核心力量,提高下半身的稳定性。轮滑也提高了上半身的力量和灵活性,因为泵和摆动的手臂运动。当你用你的核心肌肉旋转你的躯干时,你用你的肩膀和手臂来帮助推动你前进。腿和臀部也会推动你向前。你不仅在向前移动,而且还在左右移动,这提高了臀部的灵活性和力量。你的股四头肌、腿筋、小腿、臀大肌和臀部在开始滑、停止滑、加速和减速时一致工作。

### 开始

建议在你开始一项新的锻炼活动之前,准备合适的装备。无论你是租轮滑鞋还是买轮滑鞋,试一试双排轮滑鞋和直排轮滑鞋,看看哪一种更适合你。

双排轮滑鞋有四个轮子,像汽车轮子一样排列在一起:两个

在前面,两个在后面。更宽的底座使这些轮滑鞋对初学者来说更容易一些。当你站着不动的时候,你会感觉更稳定,因为滑板的底部。然而,与直排轮滑相比,双排轮滑加速更具挑战性。

大多数直排轮滑的典型特点是四个轮子前后排成一字,后轮后面有一个刹车,而且鞋的上靴很舒服。轮子能让你滑得更平稳,滑得更快。

当我还是个孩子的时候,我就学会了如何用轮滑鞋滑行。我在室内轮滑场上转来转去,在车道上练习轮滑。当我长大成人后,我选择了直排轮滑,因为我可以滑到2公里左右的朋友家,炫耀我的速度。

我也推荐成人使用这些步骤——这是对不同类型轮滑鞋的设计、结构和稳定性的证明。开始用双排轮滑初学,然后换成直排轮滑,选一双你感到舒适的轮滑鞋。

### 安全提示

头盔、护腕、护膝、护肘——它们都是轮滑的必需品。摔倒并擦伤膝盖是一回事,但手腕侧面摔倒或头部着地可能会造成创伤。摔倒最常见的原因是失去平衡或试图转向以避免碰撞或挡道的物体。

当我还是个孩子的时候,我总是对穿这么多装备感到尴尬。但随着年龄的增长,我意识到我的装备看起来更严肃了。另外,我知道我已经采取了保护措施来保证安全,所以我更有信心加快速度。

对于初学者,找一个安全的地方轮滑。从一个光滑、平坦的地面开始,比如一个空的停车场,甚至是一个网球场。确保你选择了一个光线充足,没有交通或障碍的地方。避免在雨中滑冰,因为湿滑的表面会使你更容易摔倒。

向前滑行,目标是稳定,而不是速度。习惯开始和停止。然后开始向右滑行几米,然后改变方向向左滑行。将这种转变模式作为培训继续下去。

最后,听从你的身体,做最适合你当前健康水平的事情。

