

## 4 個登梯運動推薦



1

### 1 上下階梯 基本訓練

這是最基本的訓練，非常適合運動初學者。

**做法：**單腳連續上下重複動作，即右腳上、右腳下，左腳上、左腳下。

**建議：**可先從 15 分鐘訓練開始。

**貼士：**膝蓋不好或長者，建議在旁邊放一張椅子輔助。



2

### 2 側上階梯 保持平衡

側上階梯是一項充滿活力的運動，可以增強下半身的力量、敏捷性和心血管耐力。

**做法：**這一次動作不是面對階梯，而是要側身對着階梯。例如當身體站直，階梯在右側時，先以右腳踏上階梯，留足夠的空間讓左腳站上去，往下的時候左腳先行，右腳最後收回。

**建議：**一個常見的錯誤是在運動過程中失去平衡。為了避免這種情況，請在整個練習過程中保持核心參與，並將目光集中在前方的固定點上。

**貼士：**輕輕地落在箱子上，膝蓋稍微彎曲可減輕衝擊力。



3

### 3 登梯提膝 增強耐力

這個動作結合了階梯上升、提膝以及平衡訓練，對於全身的協調性和穩定性要求較高。

**做法：**一腳踏上升階梯，另一腳在後面地板成弓步。將前腳完全踩在階梯上，確保穩定，後腳跟着靠近提膝至大腿與地面平行或以上，然後將提膝的腳放回地面，回到起始位置。重複這個動作，再換邊進行。

**建議：**增強下肢肌肉力量和耐力，運用階梯高低差加大箭步蹲動作幅度，同時也可以提升心肺功能和增強核心穩定性。

**貼士：**過程中要確保腳掌完全着地後再跳起來，避免不小心因腳踩空而受傷。



4

### 4 結合深蹲跳 最具挑戰性

結合「深蹲跳」比較有挑戰性，適合平時有做運動的人挑戰。

**做法：**以標準深蹲姿勢預備，雙腳打開與肩膀同寬，膝蓋不超過腳尖。接着用腹部核心、臀腿力量的瞬間爆發力跳到木箱上再跳下來。

**建議：**可以循序漸進地增加次數，只要每天練習就會慢慢進步。

**貼士：**膝蓋比較脆弱的人先不要跟練。

## 調整踏板 增強強度

「踏板操」是把健身操的動作和步伐放在踏板上完成，因此，它具備了健身操的所有特點，同時由於大部分動作是在踏板上完成，所以能更有效地改善健身者的協調性。這些踏板的高度是可以調節，健身者能夠根據自身情況選擇不同高度。一般來講，高度越高強度越大。

或者有人會擔心踏板操的安全性，其實踏板操是安全的，它主要是在踏板上上下下移動，跳躍性動作相對較少，自然造成各下肢關節具有明顯的屈伸和緩衝，這樣就能夠大大減輕對各關節的衝擊，最大程度上避免了健美操造成的運動傷害。

除了強化下肢肌肉群的力量和耐力外，踏板操還有以下好處：

- 增強心肺功能。
- 減脂瘦身。
- 練出翹臀。

不想花錢去健身室、又懶得出門跑步，不妨試試踏板操（Step Aerobics）。無論天氣好壞，踏板操都能隨時進行，更重要是即使沒有踏板器材，也能就近以家中樓梯或有高低起伏的地方進行，相當方便。小編列出數個踏板操運動清單，讓大家從基本到進階練出細腿翹臀，還不趕快來試試。

# 大熱踏板操 練細腿翹臀

### 注意事項

- 運動時需穿上健身服，底部較有彈性的運動鞋。
- 注意姿勢，切勿駝背。
- 上課前需熱身，先活動手腕、腳腕、膝關節等部位。
- 注意膝蓋勿內夾，膝蓋、腳尖要朝同一方向。
- 踏板放置要正確，平穩，初學者應主動諮詢教練。
- 進階版的踏板操，可運用沙袋加強肌耐力訓練。

### 新手建議 從低開始

挑選合適的踏板是踏板操重要一環，特別是對初學者而言。當你單腳踏在踏板上時，膝關節不超過腳尖，就是適合自己的高度。當然如果是首次嘗試的初學者，還是建議先從低踏板開始，再視情況增加踏板的高度。

### 想不粗腿 留意秘訣

不少人或會擔心，踏板操會讓小腿肌肉發達而變粗。其實只要掌握膝蓋不內扣、不超過腳尖，以及保持正確姿勢就能鍛煉到正確的肌肉群。運動後亦應花多點時間做大腿、小腿的拉筋運動，就不用擔心雙腿變粗。