

走了那么多路,你走对了吗?

健走也要注重科学,走路细节不可忽视

本报综合报道

打开微信运动朋友圈发现几乎每次占领封面的人日行走步数都在2万左右,更有甚者达到3万步。有的人为了日日占领封面,不断增加走路步数,那强劲势头像在进行一场比赛。然而健走的目的首先应该不是为了健康,而不是比拼和炫耀。如果像一些人为了排行而暴走出“小毛病”,那就一点也不美了。

1 健走也要注重科学

健走虽然简单易行,但过量也会对身体造成伤害。要知道,人们的运动离不开膝关节的配合,每天做做运动有益身心健康,但是过量运动会给膝关节带来很大负担。

专家表示,要想走路锻炼身体,就必须科学健走。仅以步行作为运动方式的普通成年人,专家建议每日步行总量8000-13000步,其中健走5000-8000步,日常生活约3000-5000步。而时间则以每次健走30分钟以上(30分钟到1小时)为益,或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。在运动强度不变的情况下,使用健走杖不仅能提升30%左右的锻炼效果,还能减轻下肢的受力,对膝关节有较好的保护作用。

不过健走虽好但也不适合所有人。专家指出,存在以下4种情况的人不适合走路健身:一是关节炎,二是软骨有退行性变化,三是骨质疏松,四是功能性踝关节不稳。

2 走路细节不可忽视

总有人认为走路是简单的,本身就是一种热身,不需要做什么准备。可是健走并不是随便闲散地走走,运动前后的热身和放松要重视起来。健走前应进行5-10分钟左右热身,活动关节、牵伸肌肉、预热身体,避免损伤。健走结束,还要进行5-10分钟左右整理活动,促进恢复和减缓肌肉酸痛。

此外,科学有效地走路有些细节一定要注意。纠正错误的走路姿势是健康行走的开始。

首先,健走时,要始终保持膝关节和脚尖的方向一致。同时,步幅太大或太小对膝关节的健康都是不利的。不仅如此,膝关节的运动轨迹也十分重要,掌握科学的健走姿势,保持上身正直,眼看前方,颈部肌肉放松,屈臂

90°前后摆动,注意大腿和膝关节不要有横向的运动,否则,腿的任何侧向动作都容易引起膝关节损伤。

在走路过程中,还应注意要脚跟先着地,过渡到前脚掌,以脚趾发力蹬离地面结束。走起来时,脚部着地要柔和且有弹性,保证用力顺畅,减少对膝关节不必要的冲击。

在此基础上,健走锻炼期间还应注意吃动平衡,人体能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡。健走运动会刺激食欲,运动后应注意控制能量摄入,特别是高脂肪食物的摄入。此外,健走时应每15-20分钟饮水150-200毫升,如持续健走时间超过1小时或出汗较多,运动中和运动后可适量饮用运动饮料。

健走锻炼需注意

●健走虽是低冲击运动,一双合适的健走鞋仍是必不可少的。专业的健走鞋能很好地减缓地面对脚部的冲击,保证脚部受力合理,减少膝关节的劳损。

●过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免大运动量的进行单一方式的锻炼。

●找志趣相投的“小伙伴儿”一起健走,心情更加愉悦;互相鼓励,使健走更可持续;搭伴而行,如有突发状况也可有所照应。

●选择舒适速干的衣物,注意运动后保暖。

●应避免在严寒与高热的条件下进行长时间的健走运动。雾霾天气需要做好个人防护或在室内进行。



运|动|百|科

穿上就能瘦成闪电? 网红暴汗服言过其实 “出汗≠减肥”夏季享“瘦”还得靠运动

本报记者 王品燚

进入三伏天,到了许多运动达人期盼已久的运动黄金期——通过较低强度的运动大量出汗。而为了迎合这一需求,最近,网上出现了一件新网红产品——暴汗服。蒋欣、范冰冰、袁姗姗等明星在微博上发出她们健身照片时,都会穿上这样一件衣服。

暴汗服的外表类似运动服,主要运用腈纶或聚酯纤维材质制作,内部涂有银色涂层,号称“穿上后运动10分钟就会汗流浹背,相当于平常运动1小时的出汗量”。

网红暴汗服真的有如此好的效果?记者带着疑问去网上一家暴汗服专卖店咨询。店里的客服表示,他们家的衣服是利用银纳米技术和纳米银膜热辐射发汗技术,将体表

释放的热量反射回人体,形成热循环,促使人体不断排汗,具有“五倍暴汗”的功效,消耗的卡路里比一般的健身服更多,以达到事半功倍的瘦身效果。

出汗多真的就代表能减肥?杭州市市一医院的医生刘鑫怡并不认同这种看法。“现在的人们所说的减肥实际上是减脂,而出汗和减脂实际上是完全不同的。”她告诉记者,只有当体内水分需要通过物质分解时,才可以达到减肥的效果,而穿着暴汗服导致大量出汗会导致身体缺水,事后立即补充水分、营养完全达不到减脂的效果,反而有可能会导导致体重的上升,“长期穿着暴汗服,短时间内人体大量出汗,只会导致严重脱水,造成体内电解质紊乱,产

生中暑、晕厥等情况。”

王鹏是下沙的一名资深私教,有着近十年的健身经历。他表示“出汗≠减肥”。“穿暴汗服只是帮助身体多出汗的一个辅助道具,而真正想要减肥瘦身还是要根据合理运动配合科学饮食。前些年有甩脂机,最近又有暴汗服,指望通过这些外部道具让自己暴汗、暴瘦是不健康、不成熟的心理因素造成的,只会对自己的身体造成损伤。”

王鹏指出,在夏季如果想要真正减脂,不妨去尝试游泳。因为这种全身性的运动,不光能促进体内脂肪的消耗,更有塑性的作用。游泳训练需要调动全身的肌肉长期训练,会使身体的流线型变得明显,肌肉会更加匀称。

健康小贴士

告别枯燥的有氧运动 试试力量训练的 减脂效果

本报综合报道

一提到减脂,很多人就会首先想到有氧训练,也就是要花更多时间在固定自行车、跑步机、台阶机上,但很多人并不喜欢有氧训练,他们在力量训练时毫无怨言,但一提到有氧训练就发怵。

实际上,只要合理安排,力量训练也能达到很好的减脂效果。关键是选择正确的训练动作、采用合理的每组重复次数,并且尽可能地让身体多燃烧脂肪来提供能量。遵循下面的准则,你或许再也不必做大量的有氧训练,再也不需要测量训练时的心率水平了。

要想通过力量训练来减脂,效果最好的是采用复合训练动作。这就意味着你的力量训练计划应该以采用复合训练动作为主,比如卧推、划船、硬拉和深蹲。因为这类训练动作可以最有效地提高心率水平、消耗热量、促进生长激素分泌(生长激素是强有力的促脂肪燃烧激素),并提高新陈代谢水平。

由于主要目的是减脂,同时保持住来之不易的肌肉,所以,应该在力量训练中采用中等或者中等偏高的每组次数范围,也就是上半身肌群每组做10-12次,下半身肌群每组做12-20次。因为较高的重复次数将迫使身体消耗更多的热量,并促进乳酸产生(乳酸能促进生长激素分泌),并且更好地提高新陈代谢水平。更重要的是,这样的每组重复次数范围还能同时很好地促进肌肉增长。

需要注意的是,以减脂为主要目标的力量训练计划可能会对你的肌肉、心肺功能和神经系统带来严峻的考验。建议在此类训练结束后,安排一整天的休息时间。如果仍然想进行少量的有氧训练,最好是在休息日进行。

