

“日行万步”等于“有效锻炼”？ 步数是其次，保持强度和步速是关键

本报综合报道

近两年,计步越来越流行,全民都掀起了一股走路大潮,每天不走一万步似乎都不好意思打开微信运动功能。朋友圈里常常流传着这么一句话:每天走一万步对身体好处多多。可事实真的如此吗?

误区

每日走路 只为计算步数

“日行万步”这个说法源自1964年东京奥运会时的一场营销活动。一家日本公司发明了一种健身辅助工具,这种器材就是计步器的雏形。为了能让人们积极活动起来,商家通过铺天盖地的宣传让人们相信,之前每天的4000步运动标准根本不值一提,只有增加到每天10000步才能帮助他们消耗掉额外卡路里,从而保持身材匀称。于是一场让日本人每天增加步行数量,燃烧更多卡路里的运动兴起了。显然,那场运动当时在日本非常成功。而受那次营销观念的影响,现在很多的计步软件和健身网站也将“日行万步”作为衡量标准。

误区

手机一万步=运动一万步

目前朋友圈里踊跃晒步数的,大多是来自手机计步软件或者随身佩戴手环上记录的步数,而这些设备最大的问题是太具有迷惑性了。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手动脚不动也会产生步数,生活中一些不经意的相对剧烈运动也可能给这一天的“刷步数”作贡献,然而这些都是不能称之为“运动”,只能叫做“活动”。

有些人一天里并没有进行有意识的锻炼,却也记录到了6000步的成

正解

步数是次要 关键在步速

为了监测每天10000步对于一个人健康状况的影响,英国谢菲尔德哈勒姆大学的罗布·科普兰德教授曾策划了一项测试。测试将实验参与者分成两组,一组主要进行每天10000步的运动计划;而另一组执行的是名为“快走10分钟”的运动计划,每天完成3组10分钟的快步走,核算成步数约为3000步。同时,研究人员提醒第二组的志愿者,步数不重要,关键是要有步速。

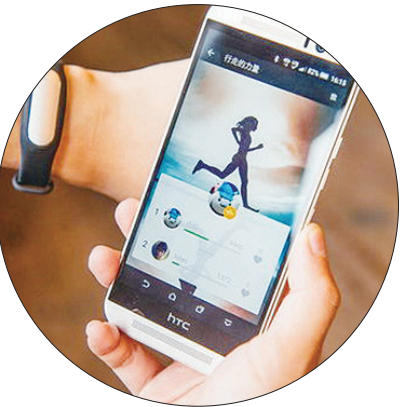
从两组志愿者的任务完成情况看,每天10000步的成员大概有三分之二的人完成了任务,但大部分人会觉得完成目标比较吃力,因为这样的

绩,这样除了可以在朋友圈晒晒,没有任何实质意义。在生活中,短暂的、强度很低的走路虽然算是动起来了,但是效果较差,达不到强身健体的程度。

正解

有效步数要看运动心率

因为计步器把每天闲散的步子也计入在内,所以参考意义不大。真正有效的步数,应当来自于有效运动,要达到中等强度以上。有一个简单的判断标准就是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在



运动距离对时间和体力都有要求,上班族普遍难以坚持。而“快走10分钟”组完成情况相对要好得多,大部分人感觉很轻松。此外,快走志愿者还多做了30%比较剧烈的运动。事实上,只有当你做中等强度以上运动时,才开始进入有益健康的运动阶段。由于“快走”速度快,运动过程中心率增加,志愿者会出现轻微地上气不接下气,不仅不会像跑步运动那样喘息不止,还起到了锻炼心肺功能的作用。

120-180次/分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170减去年龄)-(180减去年龄)次/分钟。心率可以简单地通过摸一分钟脉搏来测,也可以佩戴心率带,使用手环、智能手表等设备。

在掌握了如何准确测量后,除了每天坚持走路外,也要注意方法,要循序渐进地运动,而不是过度运动。快步走之前先慢走5至10分钟,速度、频率自行掌握,步态放松。慢走中可伸展腿部肌肉,每个动作维持约30秒,做伸展运动时不要负重或弹跳,以免拉伤肌肉。

运动百科

正确落足 跑步更轻松

本报综合报道

很多跑步爱好者和刚开始接触跑步的人,常会困惑一个问题:如何落足才能跑得更轻松?

根据落地方法,跑步可分为前足跑、后足跑和中足跑3种。前足跑是脚趾骨早于足跟着地,期间小腿三头肌产生离心收缩,有利于后期蹬地发力。这样的着地方式一般在短跑或百米冲刺中常见,对跑者的速度及腿部力量要求较高。后足跑为足跟早于脚趾骨着地,膝关节由伸直位过渡到屈曲位,股四头肌产生离心收缩,因此对膝关节产生较大负荷,不利于后期蹬地发力,相对跑步速度较慢。中足跑为足跟和脚趾骨同时着地,也就是脚掌着地,相比后足跑减少了对膝关节的冲击,同时也降低了对小腿后肌群的力量需求。速度介于后足跑与前足跑之间。

中长距离跑步训练或参加比赛,通常采取前足跑或中足跑的方式;以慢跑形式健身,通常采用中足跑和后足跑的方式。腰椎活动度较小或腰椎存在骨关节疾病的人群,建议采用足跟落地的后足跑;长跑爱好者或没有腰椎问题的人群,建议用前足跑的方式。

后足跑有更大的腰椎活动度,能更大程度减轻冲击影响,但其有较大的地面反作用力,用力不当可能造成下肢应力性骨折。前足跑与中足跑的触地时间较短,对脚踝等关节的压力小,但时间久了也可能产生跟腱炎、跖骨骨折等一系列足部疾病。不过,触地类型受速度、距离以及跑者本身肌肉力量的影响,不管采取何种方式,最重要的是要避免落足时步子过重、步伐过大。

选好了落足部位,也要选对地面,两者的受力是相互的。能跑塑胶跑道最好,条件不够的话就选柏油路。水泥路太硬,对膝盖压迫大,不建议在上面跑步。如果跑者体重过大,最好还是选塑胶跑道。

健身小贴士

瑜伽虽好但要量力而行 腰椎间盘突出不得不防

“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲。”当前正值健身达人们的减脂塑形锻炼高峰,不少人选择瑜伽这种运动方式。然而骨科专家表示,近期因练习瑜伽致伤的病人比过去明显增加,人们在锻炼身体的同时切记量力而行,避免不必要的运动损伤。

据了解,在瑜伽的体式中,有一些过度伸展、挑战肢体柔韧性的前屈动作,很多瑜伽爱好者认为这些动作好看,又能提升自己的水平,没想到竟会对脊椎有伤害。

浙江大学医学院附属第一医院骨科运动创伤门诊医生潘峻透露,平均每月接诊的练习瑜伽造成的病例有3至4例,这个数字虽不惊人,但是和过去相比明显增加。在这类人群中,除了年轻女性之外,中老年患者呈上升趋势,为了养生盲目运动,导致过度损耗,对身体造成伤害。

潘峻介绍,瑜伽致伤患者增多,腰椎间盘突出是常见的瑜伽损伤。

椎间盘位于人体的脊椎骨之间,就像弹簧垫子一样,起着缓冲压力和帮助脊柱自由弯曲的作用,它们和脊柱周围的肌肉一起,保护脊柱免受各种压力的伤害。而部分过度拉伸的动作,会对椎间盘造成多次挤压,久而久之会出现局部疼痛、活动受限等症状。

此外,瑜伽导致的运动伤害还包括韧带拉伤、肌肉拉伤、膝关节肩关节损伤、软骨撕裂、跟腱撕裂等也较为常见。

潘峻表示,瑜伽练习中“明明已经难以忍受,还要再忍一下,再坚持

一下”这种过度的动作,挑战了人体的极限,会对身体带来不良后果,年龄超过30岁的成年人,骨骼已定型,练瑜伽更容易受伤。

专家提醒,50岁以上中老年、骨质疏松症患者、肥胖者、糖尿病患者、心脑血管疾病患者、经期妇女、孕妇等人群并不适合瑜伽运动,选择适合自己的锻炼方式很重要。

(通讯员 黄筱)

