

“健步走”虽好 千万别过度

见习记者 董 颖

朋友圈的“日行万步”已经流行一段时间,从刚开始属于年轻人的项目,逐渐“蔓延”至老年群体中。1万不起眼,那就2万,再不行5万,总能盘踞榜首了吧?

如果你以为“健步走”,就是比谁走得更多,那恐怕你已经误解了“健步走”的美好“初衷”。



◆ 要摒弃“更快、更多”

这些年,“运动风”越刮越大,全民健身,“走路大军”不容小觑。

走路,男女不限,老少咸宜。这种介于散步和竞走之间的中等强度运动方式,与跑步、打篮球、游泳等相比,更简单也更经济。经常走一走,不仅可以减少心脏病、糖尿病的患病概率,还可以促进机体免疫系统功能,塑身减肥。所以,晚餐后,大街小巷里那些健走的身影,都是奔着更健康更美丽去的。

但俗话说得好,凡事不能过度。“健步走”如果不注意方式,也会损害身体健康。就职于杭州贝斯特健身中心的资深教练杨磊介绍,“健步走”并不是越多越好,“任何有氧运动,都要给肌肉放松和修复的时间,尤其是中老年人,一次

走路尽量不要超过50分钟,每周3-4次即可。”

事实上,因为走得过多而发生的“伤身”“伤膝”情况屡见不鲜。杨磊告诉记者:“每天几万步地走,会加快膝关节的磨损,缩短它的使用寿命。如果有高血压和心脏病病史的人,更要注意走路的强度,不宜过度。”

至于走路的频率,在杨磊看来,达到微微气喘、心跳稍快,但还能说话交流的状态就行。“这时,你的能量消耗已经是闲时自然走路的一倍以上了。”此外,走路姿势很重要。“走的时候应该保持颈部与肩部放松,抬头挺胸,双手随着脚步左右摆动。同时,腰背要直,稍微收腹,身体微微前屈,保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。”杨磊说。

◆ 预防“走伤” 您得学几招

走之前,最好先进行一次热身。以平时步行的速度先走5分钟—15分钟,这样能够让身体“热起来”,同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸,避免运动损伤。

“健步走”结束后,不要戛然而停下,请逐渐减速步行,持续20分钟左右。这样可以促进和恢复肌肉紧张度,使整个身体回到常态,同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

虽然健走可以说走就能走,如果有个好“硬件”,绝对是锦上添花的好事。比如鞋子,建议穿软底、舒服的鞋。衣物尽量选择易干、吸汗的材质。这样运动后能快速散热,身体也比较舒适。同时,一定要记得少量多次地补充水分。

这里尤其要提醒老年朋友,运动务必量力而行。老年人多有骨质疏松、肌肉力量变弱的问题,还常伴随心血管疾病,所以适宜进行幅度小、强度低的运动。“有些奶奶喜欢跳广场舞,有时需做单腿发力的‘垫脚尖’动作,一旦腿部肌肉发力不足,很容易造成跟腱扭伤和跌倒。”

杨磊建议,老年人无论是走路,还是做其他运动,平时还可以配合性地练习一些增进核心力量的动作,比如拉单杠、举哑铃,增强一些肌肉力量,这样会对上肢和下肢肌肉起到很好的锻炼作用。“老年人锻炼身体我们还是建议遵循‘是否做得到’这一原则,根据自己身体的情况,选择适合自己的运动方式。”

健步走的几个误区,你规避了吗?

本报综合报道

选择合适的时间

“饭后百步走”和“饭后不要走”这两个说法都正确,只是需要辩证的区分。“饭后百步走”适合于平时活动较少、长时间伏案工作、形体较胖或胃酸分泌过多的人。“饭后不要走”主要适合体

质较差、体弱多病,尤其是患有胃下垂等疾病的人,这类人群饭后非但不能散步,还应平卧10分钟。因为运动量的增加,会影响消化系统对营养物质的吸收,严重的还会损害健康。

维持适当的强度

许多人即使每天过万步,也未必能达到理想强度,尤其是利用上下班期间步行,属于“生活步数”,只能起到放松的作用,而

不能达到运动健身的效果。要想达到更好的锻炼效果,应注意健步走的速度,将步行频率控制在每分钟120-140步为宜。

保持正确的姿势

容易犯的姿势错误包括两种:低头,或者头抬得过高导致身体后仰。这两种姿势都可能导致身体失去平衡,让背部下方肌肉受到过大压力,从而可能拉伤和疼痛。建议健步走时不要向上或者向下看,目视前方,脖子和身体保持成一直线。另外,走路时要多留意自己的身体姿势,及时纠正错误动作。



注意步伐的大小

迈大步时,往往是大腿带动小腿甩出去,脚砰的一下落在地上。用这种姿势走路,脚掌的缓冲力变差,容易加重膝关节损

伤。日常散步,用自己最舒服的步幅即可。如果是健步走,步幅可稍微大一些,但要注意不能影响脚自然着地。

避开坚硬的路面

不同运动方式对膝关节冲击力不同,即使在平地走路,膝关节也要承受1.6至3.6倍的人体重量。并且不同的路面对膝关节的

冲击力也不同,草地最小,柏油路次之,水泥路最大。因此我们在健步走时,要注意选择合适的路面,防止膝盖承受过大的压力。

试着换一条路线

许多人每天都在同一条路线上走,这样时间久了会感到无聊,不容易坚持下去,最好试着改变路线。如果你一直在公园

散步,不妨换一下,或走小区,或偶尔去爬山,这会比平坦的地形中行走会有更好的运动效果,也可以领略更多大自然风景。