

每周健步走, 次次上万步, 反而适得其反?

本报记者 陈素琴



“

人间四月天,冬去春来喜步游。清晨或者傍晚,在湖边看清晨第一缕阳光,在跑道上赏傍晚夕阳……既锻炼身体又享受悠闲和欢愉。

一天下来,看看自己走了多少步,运动量是否达标,已经成为了很多人的习惯。保持良好的运动习惯固然重要,但是单纯为了能让自己在步数榜上靠前,这是不可取的。最近,在宁波的武大伯遇上了难事,明明坚持每周健步走,每次上万步,却让他“走”进了医院。这到底是怎么回事?

”

健步走却“走”进医院?

今年65岁的武大伯,年轻时是一位开采工人,因为工作缘故,他经常需要搬卸重物,久而久之患上了腰椎间盘突出。在朋友的建议下,他开始运动,希望能增强体质。在做好疫情防控的前提下,武大伯坚持每周健步走,每次上万步。

但好景不长,才过了两周,武大伯的膝关节开始明显疼痛,无奈之下来到宁波市第二医院就诊。检查发现膝关节周围稍肿胀,局部压痛伴有活动障碍,磁共振提示有“关节腔积液、半月板撕裂损伤”等表现,予以超声引导下膝关节局部注射玻璃酸钠等药物后,再配合运动治疗才逐渐好

转。罗文礼医生让武大伯要坚持膝关节的规范运动康复治疗,久坐不动或患有慢性病的老年人通常肢体肌力较弱,步行时姿势异于常人,容易产生关节生物力学结构问题,甚至关节炎症等情况。

他说:“适当的健走肯定是好的,它能够有效调节关节腔内的压力,促进关节软骨的增生,促进损伤关节软骨恢复,对于维持膝关节的稳定性也是有很大的帮助。但是如果健走比较频繁,甚至是一些竞技性的体育运动,很容易导致膝关节损伤,会出现关节软骨剥脱。长时间的刚强度健走也会导致韧带以及半月板损伤,形成滑膜炎。”

如何健步走? 专家来支招

过度或者不正确的健步走带给我们的效果会适得其反,那么,如何正确了解自己的身体状况从而科学健身呢? 记者采访了国家级社会体育指导员郑浩,他是一级健身健美裁判员,曾担任宁波市第六届健身健美锦标赛裁判。

郑浩说:“健步走中,如何摆臂是一个关键点。健步走不同于散步,健步走需要让大臂充分地摆动起来。对于初锻炼或者经常锻炼的人来说,摆臂都是一样的。双手自然下垂后,进行摆臂。”理论上说,臂膀最好能达到与肩齐平的高度,步伐也是跨大步,最好是平时的步子多出5-10厘米。同时需要收紧腰腹部,让核心控制更加稳定。

那么,健步走应保持什么速

度? 郑浩介绍,有一个专门计算心率的公式,可以指示当前速度是否适合自己。进行过程中,最佳心率应是:(220-年龄)×80%。比如,年龄20岁,他的运动最佳心率是160次/分钟。

“对于老年人来说,健步走是非常好的,它能有效减少骨质流失,预防骨质疏松,但是一定要注意这个度。”郑浩说,同时,健步走也能改善血脂,延缓动脉粥样硬化;还可以控制血糖,健步走是糖尿病或高危人群有效控制血糖的手段,也能预防高血压的发病风险,具有一定降压效果。

此外,注意不要到风大的地方锻炼,特别是老年人。尽量选择公园等环境较好的地方,别在大马路上走。

国家级社会体育指导员教你更好地健步走

现在很多人通过走路减脂,对于部分体重较重、无法进行剧烈运动的年轻人和老年人来说效果确实不错。根据自身情况,如何更好地健步走,让自己的身体变得更加健康。国家级社会体育指导员郑浩作了标准姿势示范并给出了3点小建议。

健步走如何选择时间?

郑浩建议,下午四点到晚上七点之间,人体内激素活性刚好处于最佳状态,身体的适应能力和精神敏感性也是最好的。正确健步走,首先保持躯干平直,挺胸收腹,脖颈挺直,随着健步走加快的速度自然弯曲肘关节,按照一定节奏自然摆臂。

喜欢饭后健步走的市民,在饭后20-30分钟进行,至于步数,要遵循循序渐进的原则。不要盲目追求越多越好,老年人每天6000到8000步,年轻人每天8000到10000步就可以了。步行时应选择地面更柔软的操场,穿上大小合适的运



动鞋,这样能够对关节起到一定的缓冲和保护作用,避免运动损伤。

健步走之前的准备活动有哪些?

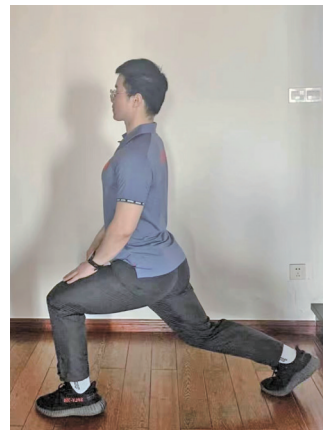
“健步走”前要做好热身运动。许多人没有提前准备热身运动,在肢体没有完全适应的情况下就进入运动状态,容易出现意外受伤的情况。因此,运动之前让自己的身体能活动开,在之后的运动中能减少受伤。健步走时,可以速度慢一点。准备活动可以让肌肉温度

高一点,适应后有强度的走。可以做一些牵拉的热身运动。

健步走的标准就是速度的快与慢,也是决定锻炼效果的重点。这一项因人而异,慢步走每分钟大概是七十到九十步,中速走则是每分钟90-120步,快步走是每分钟120-140步,极快速走能达到每分钟140步以上。



动作一:双脚交叉,然后两手下压。郑浩说:“因为每个人的柔韧性不一样,感觉到后退外侧紧就可以了。保持20秒左右。”



动作二:弓步拉伸小腿后侧肌肉群,脚尖向前,后退伸直,腿根微抬。然后小腿下压,感觉小腿被牵拉,保持20-30秒。

健步走前吃什么?

在郑浩看来,运动前1-3小时进食是最好的,吃一些容易消化的东西,不用吃得很饱,但也不建议空腹运动。运动后,及时

补充水分也非常关键。“可以补充一些碳水化合物,比如功能性饮料。不建议运动前喝碳酸饮料,容易导致胀气。”