告别痛苦坚持，拥抱舒适高效的二区运动

本报记者 高玲玲

“当你在咬牙跑完5公里后上气不接下气，或是在跟随高强度训练后感到浑身酸痛时，是否曾对运动心生畏惧？其实，科学健身并非意味着必须忍受“痛苦”，二区运动不仅不累人，还能精准燃烧脂肪、提升心肺功能。全国社会体育指导员、资深健身指导专家周岩教你，如何用舒适高效的“二区运动”来进行健身。”

CFP供图

舒适高效 易于坚持

周岩

“所谓‘二区运动’，本质上是一种中低强度的有氧运动。快走、超慢跑、爬坡走、轻松骑行、游泳……这些我们熟悉的运动方式，都属于‘二区运动’。”周岩解释道，有氧强度一般分为五个区间，二区正处于第二个区间，其最大特点是运动强度适中，体感舒适，能够保持乳酸盐代谢平衡，不会导致明显的乳酸堆积。这意味着，运动过程中可以比较自如地呼吸，运动后第二天也不会被强烈的酸痛感困扰，从而极大地提升了运动的可持续性。

如何判断自己是否处于二区运动状态？周岩提供了几个简单易行的标准：心率维持在最大心率的70%至80%之间；体感轻松、略感吃力但绝不痛苦；能够完整地说出句子，只是稍微有点喘；如果可以，尽量保持只用鼻子呼吸。“如果在运动中必须张嘴喘气，那说明强度可能过高了。”她建议，佩戴运动手表等设备可以帮助更精准地监测心率。

燃脂优秀 体验舒适

那么，“二区运动”有什么独特优势呢？

首先，在燃脂效率上，二区运动表现优秀。当运动强度过高时，身体会优先调用糖原供能，脂肪分解反而被抑制。而在二区运动这个中低强度区间，身体会主动切换到“脂肪供能模式”，让脂肪成为主要的能量来源。研究发现，脂肪分解效率最高的心率区间大约在最大心率的60%到70%，而二区运动的心率恰好大多落在这个“黄金燃脂区”内。

此外，二区运动因其舒适的体验而更容易让人坚持。“稍微用力但不痛苦的状态，无须咬牙硬扛，运动后身体反而会感到轻盈舒畅，这对于培养长期运动习惯至关重要，”周岩说。此外，这种运动方式还能从根源上改善身体代谢，帮助塑造不易发胖的体质，同时对于改善血糖、血脂，提高胰岛素敏感性，降低代谢性疾病风险也大有裨益。在安全性方面，快走、超慢跑、轻松骑行、游泳等典型的二区运动对关节压力小，动作简单易控，大大降低了运动损伤的风险。

融入生活 巧妙搭配

对于如何将二区运动融入日常生活，周岩给出了切实可行的建议。她强调，核心在于“舒适发力”，并遵循循序渐进的原则。“刚开始，可以从每天晚饭后快走20分钟做起。身体适应后，再逐步延长至30到40分钟，或由快走转为超慢跑。关键在于找到那种‘呼吸微微急促但能正常交谈’的状态，不必严格卡点，有空就动一动。”

在运动形式的选择上，她鼓励大家优先挑选日常能接触到的项目。例如，通勤5公里内尝试快走或骑行；作为休闲运动，游泳和椭圆机则是保护关节的绝佳选择。

此外，周岩建议可以将“二区运动”与其他轻量运动进行巧妙搭配，以丰富形式、强化效果。“比如，在二区运动后花5分钟做基础拉伸，能进一步放松身体。或者将运动与生活结合，快走回家后再做些家务，这些日常活动累积起来也是有效的‘隐性运动’。”对于有进一步提升需求的人，周岩建议每周可以安排1到2天，在二区运动后加入5分钟的轻量力量训练，如深蹲、居家哑铃练习等，以激活肌肉，提升综合代谢水平，但务必注意控制强度，避免过度发力。

周岩总结，科学健身的真谛在于倾听身体的声音，找到让自己感到舒适并能乐在其中的方式。“二区运动为我们提供了一种温和而高效的选择，它打破了‘运动等于痛苦’的刻板印象，让坚持锻炼成为一种可以轻松融入生活的享受。”

如何实现“二区心率”？

本报综合报道

心率训练，作为一种有效监测和调整运动强度的方法，近年来在跑步和其他耐力运动中被广泛推崇。它基于一个简单而强大的前提：心率的变化能够反映我们身体的努力程度，也就是我们运动时的强度。根据不同的最大心率百分比，心率可分为5个区间：热身放松区、脂肪燃烧区、糖原消耗区、乳酸堆积区和身体极限区。

热身放松区 在此区间，心率应保持在最大心率的50%至60%。例如，如果一个人的最大心率是180次/分，那么他在热身放松时的心率应该在90至108次/分之间。

脂肪燃烧区 在此心率区间，心率保持在最大心率的60%至70%之间，主要通过燃烧脂肪来为运动提供能量，从而实现有效减脂，帮助降低体重。

糖原消耗区 在此区域，心率应保持在最大心率的70%至80%之间，这时主要通过碳水化合物来提供能量。

乳酸堆积区 心率应维持在最大心率的80%至90%之间。随着运动者体能提升，应逐步增加训练强度，进入乳酸堆积区以促进进步。因此，将有氧运动转变为无氧运动有助于乳酸堆积，从而更有效地提升体能。

身体极限区 本区域的心率介于最大心率的90%至100%之间，部分运动者甚至能突破理论上的最大心率限制。

如何确定个人的最大心率（Max HR）？一个简单的估算方法是用（220减去你的年龄），虽然这个方法不是百分百精确，但它提供了一个大致的起点。有了这个数字，你就可以计算出“二区心率”的范围，通常是60%到70%的最大心率。对于初学者而言，建议逐渐增加“二区心率”训练的比例。一开始，可以将每周训练量的60%安排在“二区心率”，随着体能适应性的提高，逐渐增至75%。这不仅有助于增强心血管功能，也能使体能持续进步，避免因过度训练而导致的伤害。

面面观

宋常畏
首届浙江省十佳跑团、杭跑会负责人

对于大多数人来说，二区运动更为容易坚持。这种训练对关节和神经系统的压力较小，受伤的风险也较低。理想的锻炼方案是以二区运动为主，每周搭配一至两次短时高强度训练。

方戴琼
浙一医院内分泌与代谢病科主治医师

运动最好放在18点以后，更有利于减肥、控糖、延寿。相比起上午（6-12点）、下午（12-18点），在晚上（18-24点）进行身体活动，可以改善昼夜节律变化引起的葡萄糖耐量和胰岛素抵抗。