

元宵佳节,如何正确“走百步”

本报记者 陈素琴



AI制图



姿势为基 告别“闲逛式”行走

“很多人步行健身效果不佳,核心问题在于姿势不规范,把健走变成了‘闲逛’。”美国国家体能协会Nscacpt、金华奕健身 onefit 功能性训练教练马硕提醒,科学步行的第一步是建立正确体态。掌握姿势、强度与场景的科学搭配,让“走百步”真正成为“散百病”的健康良方。

他建议,健身时需保持“头正肩松、身直腹收”,目视前方3-5米,避免低头看手机;双肩自然下沉,手臂以肩关节为轴,前后摆动幅度控制在30-45度,手掌呈半握拳状,减少肌肉紧张。下肢发力遵循“脚跟先落、脚掌滚动、脚尖蹬地”的顺序,脚尖朝向正前方,避免内八或外八,每一步的步幅以自身身高的40%-50%为宜,过大易损伤膝盖,过小则锻炼效果不足。

马硕提醒,健身时核心肌群需持续收紧,不仅能维持平衡,还能顺带锻炼腰腹,让步行从“下肢运动”升级为“全身锻炼”。“可对着镜子练习,也可以拍点视频自查,坚持3-5天就能形成肌肉记忆。”

强度为要 拒绝“万步执念”

“‘日行万步’不是黄金定律,过度步行反而会增加关节负担。”马硕结合不同人群特点,给出了分级强度方案。

针对青少年与中青年,他建议采用“快慢结合”的间歇式健走:以

每分钟100-120步的速度快走5分钟,搭配每分钟80-90步的慢走2分钟,循环3-4次,总时长30-45分钟,每周坚持4-5次。“这种方式能有效提升心肺功能,减脂效果比匀速步行高30%以上。”马硕说。对于中老年群体,他强调“安全第一”,每日步行6000-8000步即可,步频控制在每分钟80-100步,以“身体微喘、能够交谈”为强度标准。运动前需进行5-10分钟热身,活动脚踝、膝盖、髋关节,避免骤然发力;运动中若出现头晕、关节疼痛等症状,应立即停止休息。他建议:“肥胖人群或有膝关节病史者,可从每日4000步起步,分2-3次完成,选择平坦路面,避免爬坡和长时间走楼梯,减少关节冲击。”

此外,步行健身结束后,也要注意小腿的拉伸和放松。

融合日常 让健走成为生活方式

“节日‘走百病’的习俗,为步行健身增添了仪式感和趣味性。”马硕建议,市民可结合传统习俗与现代场景,让健走更易坚持。

日常锻炼可以利用身边的体育场地资源,如:城市公园绿道、社区健身步道或是像楼顶球场这样的创新场地,让步行融入自然与生活。对于上班族,马硕推荐“碎片化健走”,通勤时提前1站下车步行,午休时绕办公楼走10分钟,晚饭后陪家人散步20分钟,每日累计达到30分钟以上即可:“步行健身的核心是‘动起来’,不必追求单次时长,稳定可持续的习惯才是关键。”

马硕表示,元宵“走百病”不仅是民俗,更是一项简单易做的日常运动。掌握科学方法循序渐进,让步行成为日常,就能在脚步中收获健康,解锁美好生活的姿态。

春季运动,注意这些点

本报综合报道

俗话说“一年之计在于春”,春天,到处生机勃勃,正是运动健身、增强肌肉的好时机。森林、公园空气清新,富含丰富负氧离子,进行春季锻炼,可吸入更多氧气和负离子,改善机体新陈代谢;阳光中的紫外线极具杀菌功能,能促进人体形成维生素D,利于青少年骨骼的发育和成长,适当运动是提升身体状态的良方。

春天适合哪些运动?

春季适合什么样的运动?春天少有极端天气,不冷不热,最适合进行亲近大自然的户外运动,如走路、骑行、慢跑、登山等。春天万物生长,空气清新,户外运动的舒适感强。可以选择的户外运动方式也很多,适合各个年龄层次和不同健康状况的人。

怎么判断运动强度是否合适?

合适的运动强度对于身体的健康至关重要。运动强度过大,会给身体带来损伤。运动强度不够,对健康影响微乎其微。运动强度是否合适是针对每一个人来说的,要根据自身的年龄、身体状况、有无基础病、平时运动量的多与少来决定。

普遍适用的原则是:循序渐进、量力而行。不管选择何种运动方式,运动过量都会导致心率增快,疲劳感不易缓解。因此,除了循序渐进地增加运动量外,主要应关注心率和身体的疲劳感,这既简单易行又比较准确。

以跑步为例,随着运动者逐渐适应合适的运动强度,跑的距离会

越来越长,跑的配速会逐渐增快。这时,心率并没有随着跑步的距离增加和配速的加快变得更快,疲劳感会很快消失,这就是合适的运动强度。

运动前后有哪些注意事项?

在运动之前:

1. 观察身体有没有不适症状,做好运动前的准备活动。
2. 有没有运动的欲望,是否心甘情愿想去运动。
3. 睡眠是否充足,睡眠不足者不适合运动。

在运动时:

1. 最好不要空腹。运动前适当补充一些能量,如香蕉、碳水化合物等。
2. 如果选择户外运动,天气状况也很重要。极端的天气不适合运动,如寒冷、大风、雾霾等。遇到气温低的天气,户外运动时要注意保暖。
3. 如果选择跑步,跑之前做一些拉伸动作,开始跑的速度不要过快,慢慢调整。

在运动结束后:

1. 不要马上停下来,应该做一些拉伸放松活动。特别是跑完步后,要看看心率反应,感受心跳快不快,能否马上恢复到正常的心率水平。
2. 要看运动后身体的疲劳感是不是可控。评估运动后身体的状态,决定下一次选择什么样的运动方式、运动量和运动时间。