

# 每周一次间歇快走可有效减脂瘦腰

本报记者 陈素琴

没时间健身、怕运动太累、难以坚持高频训练,是不少人在减脂过程中面临的主要障碍。许多人在日常生活中日均步行过万,或频繁打卡运动,但减脂效果不明显,腰腹赘肉尤其难以消除。5月20日,人民日报健康客户端发布的一项研究指出,“间歇快走”是非常适合普通人的低强度运动方式,即使每周只练习一次,在减脂、塑形、缩小腰围、降低体脂率等方面的效果,可与每周三次的间歇训练相媲美。

为帮助公众正确掌握这一走路方法,记者采访了浙江技术能手、资深健身教练黄凤翔,从专业健身理论和大众运动习惯出发,解析间歇快走的关键要点和标准流程,并按不同人群的身体条件提出针对性建议。

## 激活持续燃脂机制

在很多人的认知里,运动必须得“勤快”,要天天跑、天天练。2026年,香港大学李嘉诚医学院公共卫生学院发表在《自然通讯》上的一项最新研究发现,一种非常“适合懒人”的运动方式——“间歇快走”,一周练一次,减脂瘦腰效果不输一周三练。

这项研究对315名超重且患有中心型肥胖的成年人进行了严密的跟踪测试。研究人员将参与者随机分为三组:每周一次间歇训练组、每周三次间歇训练组,以及对照组。前两组的每周总运动时间都在75分钟。最终研究发现,每周只进行一次间歇性快走训练的参与者,在减少全身脂肪量、降低体脂率、缩小

腰围,以及提升心肺功能这些关键指标上,和每周练三次间歇训练的人相比,表现几乎一样出色。

对于这一现象,黄凤翔表示,不少人认为“走路时间越久,速度越快,减脂效果越好”,但实际上,匀速慢走或盲目快走均属于低效运动。相比于跑步、跳操等强度较大的运动,间歇快走无跑跳动作、对膝关节和踝关节冲击小,适用范围更广。其核心在于快走与慢走交替进行,利用心率的规律波动,使身体始终维持在中低强度运动区间,此时脂肪供能比例最高。这样既能在不过度疲劳的前提下持续运动,又能避免身体因适应固定节奏而降低能耗。

“匀速运动时,身体会很快适

应节奏,动作熟练后能耗下降,后期燃脂效率明显降低。”黄凤翔解释,

间歇快走通过短时间较快速度行走与慢速行走循环交替,使心率在有氧区间内动态变化,既不易产生疲劳感,还能激发“运动后过量氧耗”效应。这也是该方法单次训练即可获得较长久燃脂效果的原因。

## 人物名片

黄凤翔,2023年,浙江省第二届技能大赛中获得健身项目第一名;2024年,获评浙江省技术能手、全国体育行业职业技能大赛优胜;国家职业能力健身教练培训师、考评员。

## 零基础通用标准流程

对于部分人尝试间歇快走效果不佳的情况,黄凤翔认为,问题多出在节奏把控不当或动作不规范。他结合多年健身指导经验,整理出一套无需器械、不限场地的通用标准流程,适用于公园、道路、小区步道等环境。

首先是热身环节。正式训练前,应先进行下肢动态拉伸,再慢速散步约5分钟,放松肩颈,活动踝关节和膝关节,唤醒肌肉,防止突然提速造成拉伤或关节不适。忽略热身直接进入

入快走,容易引发肌肉酸痛和疲劳。

核心循环采用“3分钟快走+3分钟慢走”的节奏,全程循环5至10组。快走时并非全力冲刺,而是保持“能正常说出短句,但无法连贯唱歌”的强度。若使用运动手表,心率应处于二区范围。行走时抬头挺胸,收腹提臀,双臂自然且大幅度前后摆动,步伐轻盈有力,带动腰腹核心肌群参与。慢走阶段则放慢步速,调整呼吸,使心率平稳回落,为下一轮快走

做准备。

训练结束后,不应立刻停下或久坐,应继续慢走2至3分钟,然后对小腿、大腿、臀部肌肉进行简单拉伸,缓解肌肉紧张,增强肢体柔韧性。整套流程共计30至60分钟,每周仅需完成一次,无需刻意节食或高频打卡。长期坚持可观察到腰围减小、体态改善。

## 不同人群可按需调整方案

考虑到个体体能、健康状况和运动基础存在差异,黄凤翔将训练方案细分为三类,在保证安全的前提下提高减脂效果。

久坐上班族,普遍存在腰腹脂肪堆积、含胸驼背、体能偏弱等问题。黄凤翔建议,在标准节奏基础上,快走时主动抬头挺胸、收紧腰腹,并加大摆臂幅度。这有助于加速腰腹部脂肪消耗,同时改善圆肩驼背和腰背僵硬。

中老年人群,关节灵活性和心肺功能相对减弱,不宜采用过高强

度的节奏,建议调整为“3分钟慢走+2分钟慢速快走”,降低心率波动幅度,延长休息时间。快走时不以速度为目标,以身体微微发热、无气喘心慌为度,避免关节承受过大压力。该方案有助于逐步消耗多余脂肪、减小腰围,同时改善血液循环和心肺功能。

对于体重基数较大的人群,高强度运动容易损伤关节,间歇快走是较为安全的低冲击减脂方式。黄凤翔提醒,超重者不必照搬标准节奏,初期可采用“1分钟快走+2分钟

慢走”的舒缓循环,循序渐进地适应运动强度。

“减脂的关键不是盲目追求高强度运动,而是选择适合自身条件且能长期坚持的方法。”黄凤翔表示,间歇快走门槛低、易坚持、效果稳定,无需耗费大量时间和精力,也不必承受高强度运动带来的疲惫。只要掌握正确的节奏,并根据自身情况合理调整,普通人同样可以实现瘦腰减脂和体态改善的目标。