

健步走,你走对了吗?

8月28日,由陕西省总工会、省文旅厅、省卫健委、省国资委和省体育局联合开展的陕西职工“省内游”暨“我要上全运 奋进小康路”2020年全省百万职工网上健步走活动在西安举行。

健步走活动是陕西省总工会品牌职工文体活动之一,已连续举办两年。2019年举办的“与祖国同行”全省百万职工网上健步走活动线上线下参与人数达381万人次。

健步走是以促进身心健康为目的,讲究姿势、速度和时间的一项步行运动。不受年龄、时间和场地的限制,不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼。在良好自然环境中结伴健步走,不仅锻炼了身体,还能欣赏自然美景,促进人际交流,陶冶身心。

今日,本报特刊发如何正确健步走、健步走需要掌握的标准等相关知识,为广大健步走爱好者保驾护航!

这样走才标准

三点一线

三点一线标准“三点”,指耳朵上峰位置点、肩峰位置点和股骨大转子凸起点;“一线”,是指这三个点在一条垂直线上。这三点要达到一线,身体必须挺直,抬头、挺胸,这样就能避免驼背,而胸腔也会打开,使呼吸更加流畅,从而塑造出良好的上身姿态。

步幅

健步走的步幅应依照个人身高来决定,过大或过小都不好。过小导致小腿肌肉出现酸疼感觉,也容易使小腿变粗;过大对膝关节的冲击较大,易造成运动损伤。

弯臂摆手

在日常行走中,大部分人是直臂摆手,但在健步走运动中,一定要弯臂摆手,使肘关节成90度夹角。直臂摆在走的过程中离心力高,会导致血液回流不畅,出现手臂胀、麻的感觉,时间长了会影响神经末梢,而弯臂摆手会避免这样的问题发生。

身体扭动

大多数人数健步走时,只是把注意力放在向前走,而身体没有扭动的动作。其实,对于“将军肚”或是想减肥的朋友来说,身体扭动很重要。用手臂摆动带动左右肩前后运动,这样就能让腰腹也运动起来,从而增强锻炼效果。

速度

根据每个人的身体状况,健步走要保持一定的速度,这也是不同于日常行走的一点,只有保持一定的速度,心肺功能才能有效提高,从而达到健身目标。根据个人身体状况和循序渐进的原则,选择好速度标准,对健身有着重大意义。

前蹬后落

大家都知道,健步走应让脚后跟先着地,自然过渡到脚前掌再蹬身离地。但要注意,脚后跟先着地并不意味着让脚后跟承受全部体重,整个身体的重心移动是流畅地在脚底下进行,前脚着地的瞬间,后脚尖要同时蹬出。

这样体重的支撑点就不是脚跟,而是后脚大拇指趾根附近的区域,形成身体重心的自然流动。在这个过程中,后腿要伸直,膝盖要伸直,前脚很自然向前迈出去。

常见误区

腰背不直

不少喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸,但时间一长,懒散下来又变成“弯腰驼背”,长期如此,肩颈难免酸痛不适,有腰椎疾患的人更不适合。

健步走时,身体尽量端正,颈椎、脊椎成一直线,眼睛不要往上看或者往下看,最好能直视前方。要注意肩膀放松,不要刻意保持一种固定的健步走姿势,以免肩颈部出现不适。

不收小腹

挺着小肚子走路,不仅姿势不好看,且走起来吃力,不容易

达到瘦身效果。健步走的时候注意慢慢收紧小腹,再随着运动的频率慢慢舒展,一收一舒之间能很好地锻炼腹部肌肉。

负重行走

有些人健步走时背着双肩包等物品,如果背太重的东西,膝盖承受过重,容易受伤,负重应以行走时不觉吃力为宜。

疾走急停

很多人没做热身运动就出发,容易拉伤肌肉。因此健步走前适度拉伸,足部有些发热时,可以递增速度。想休息时也不要急刹车,停下来之前就

放缓速度。

好高骛远

入门者或很久没运动的人,往往忽略体力及身体状况,将目标设定得太高,反而造成负担。健步走的速度要根据自身的体能状态,强度以感觉呼吸、心跳有点加快,微微出汗为准。

戴着耳机

对平衡能力差的老人来说,戴着耳机健步走会加大他们摔跌风险。最好不要戴耳机健步走,可以自己轻哼歌曲,缓解疲劳。



骨科专家支招:怎么走才能事半功倍

健步走是健身运动,介于散步和竞走之间。正常人每天都走路,这样简单的方法可以起到健身效果,使这项运动越来越受欢迎。现在每天在朋友圈中晒步数的朋友越来越多,大家相互鼓励、比拼,使之成为大家首选的健身方式。

为了让大家进一步了解健步走的正确方法和健步走的注意事项,本报记者采访了西安市总工会医院骨科专家袁武军大夫。

健步走的正确方法

健步走是在自然行走的基础上,躯干伸直,收腹、挺胸、抬头,随走步速度的加快而肘关节自然弯曲,以肩关节为轴自然前后摆臂,同时腿朝前迈,脚跟先着地,过渡到前脚掌,然后推离地面。

袁大夫介绍,长期坚持健步走可以促进人体血液循环和新陈代谢,提高肺活量,增强心脏功能,有利于预防冠心病、心梗等心血管疾病;可增强血管弹性,预防血管破裂及血栓;还能够增强肌肉力量,强健筋骨,使关节活动更加灵活,可以促进钙的吸收,有很好预防骨质疏松的作用。

健步走的注意事项

朋友圈经常有人“晒”健步走的成绩,以走到10000步为目标,想以此达到健身目的。但袁大夫表示,如果走的方法不对,还有可

能造成膝下脂肪垫损伤,发生水肿、充血、肥厚等症状,导致膝关节处疼痛及屈伸活动障碍。

袁大夫告诉记者,他曾诊疗的患者中,有位54岁的陈阿姨,她在微信上,和一帮好朋友每天都把自己的健步走数据上传排名。陈阿姨为了争第一,每天都坚持步行10000步以上,有时甚至更多。半个月不到,她就感到膝盖酸痛,可她不顾家人的劝阻,依然每天坚持走路。没想到,两个多月过去了,陈阿姨的膝盖酸痛症状越来越严重,家人送她去医院检查,结果发现,陈阿姨膝盖软骨受到严重磨损,如果再迟一些就医,可能就要置换人工关节了。

袁大夫说,我们健步走的同时也要注意根据身体状况适量而行,在健步走前要进行热身准备,首先要充分的活动肩、腕、髋、膝、踝关节,这样可以提高身体各关节、肌肉的兴奋性、顺应性,增加关节的灵活性,可以最大限度的预防运动损伤。同时他特别指出,患有有关节疾患的人一定要选择平坦的路面行走,尽量避免在硬地、斜坡、台阶等地行走,以更好保护膝关节。

健步走的几点建议

什么时候走?

很多人都选择在早上或晚饭后健步走,其实只要气温适宜,健

步走的时间很灵活。如果是晚饭后,最好是在20-30分钟以后再开始,否则容易影响肠胃蠕动。

穿什么走?

适合的鞋和透气的衣服,尽量选择前脚掌较宽松的运动鞋,鞋底也最好选择厚的,弹性和缓冲能力较好,避免引起足弓受伤。衣服应该穿透气、宽松的。

去哪儿走?

健步走一般没有场地限制,不过最好还是去塑胶场地或者草地较好,因为柏油路和水泥路路面比较坚硬,对膝盖和脚踝冲击力较大。

走多快?

健步走每分钟的速度可分为4种,慢速走(70-90步/分)、中速走(90-120步/分)、快速走(120-140步/分)、极快速走(140步以上/分)。最好的速度是90-120步/分。每天走多少步?

每天30分钟的有氧运动,是普通人保持健康和降低慢性疾病风险所必须的,如果是为了减肥,则可以把运动时间加长到60-90分钟,每周进行3-5次最好。按每分钟120步来算的话,最合适的步数就是5000-8000步左右。

最后,袁大夫提醒广大爱好健步走的职工朋友,每项运动都是有些要领的,只有抓住要领,才能起到事半功倍的效果。

本报记者 刘强



科学健步走的好处

预防乳腺疾病:一周健步走7小时以上,可防止乳腺增生,降低乳腺癌患病率。

远离老年痴呆:60岁以上老年人,一周有3天,每次45分钟以上的健步走运动,有助于维持较好的认知功能。

预防糖尿病:美国《护理健康研究》刊载,一天健步走1小时,对2型糖尿病有良好的预防效果。

改善腰、肩、头部疼痛:最有效改善腰、肩、头部疼痛的

方式就是健步走,因为健步走时必须抬头挺胸、双臂大幅摆动、大步前进,自然拉直背肌与肩胛肌。

预防动脉硬化:持续20分钟以上的健步走,有助分解燃烧体内中性脂肪,预防动脉硬化。

调节睡眠、消除压力:健步走能改善体内自律神经的操控状态,让交感神经和副交感神经的切换更灵活,有助于消除压力,更容易入眠。

