

告诉你刷步数的正确姿势

●李洁



春暖花开,憋着用肉的你终于可以出家门啦。选择什么运动好呢?时间灵活、无需装备、容易上手儿……就是它啦——暴走。

没错,基于上述优点,健步走已成为大家更乐于选择的健身方式。不过,健步走可不是简单的“刷步数”,而是以促进身心健康为目的,讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动。其行走的速度和运动量介于散步和竞走之间,和我们平常“压马路”是有很大区别的。这就需要我们要掌握科学的健步走方法。今天,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家聊一聊“暴走”的正确姿势。

塑胶步道最合脚 运动前后别忘热身

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成150分钟中等强度的有氧身体活动。走路是我们每天都要做的事情,特别是有规律地进行健步走,既有助于降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还帮助控制体重,并促进心理健康。不过,健步走也不是抬脚就走,准备工作你都做好了?

场地选择 健步走地点可以选在您熟悉的街道或公园、塑胶步道、柏油路、草地或山野步道等均可。其中塑胶步道具有弹性,对膝关节的反冲力较小,且没

有车辆,更加安全,是健走的理想场地。同时,可以选择相对空旷的场所,注意与他人保持距离,避免聚集。

穿着讲究 健步走时要选择合适的衣物,衣服最好透气。健步走时应选择适宜的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;要有一定的“流畅性”,可以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛;要有良好的缓冲性,因为一双缓冲性好的鞋子,可以解决走路导致的腰痛问题;另外,健步走与登山等户外运动不同,鞋子还是以轻便最好。

热身活动 健走前,要进行热身准备,比如活动膝关节和脚腕、原地慢跑等,这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的黏滞性、提高关节的灵活性,最大限度地预防运动损伤,尤其是慢性损伤;健步走后,不要立即停止活动,应逐渐放松,可以进行身体的拉伸或重复运动前的热身动作,可以使身体的肌肉、韧带、神经得到放松,增强身体的柔韧性,降低肌肉的硬度,有助于缓解运动疲劳。

健步走的正确姿势 记住这16字秘诀

健步走与我们一般的走路不同,而是以促进身心健康为目的,讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动,它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。

这就需要我们要掌握科学的健步走方法。健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立:指头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动:双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90°;双臂以肩为轴,前后自然摆动;摆动手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转:伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅:迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

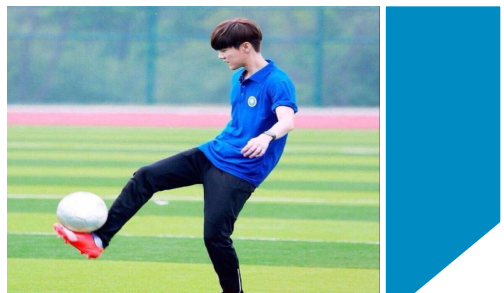
用力过猛反伤身 “刷步数”别超1.5万步

专家表示,健步走不是越多越好,总量要在科学范围之内。每天健步走总量控制在10000至15000步为宜,过多的话反而容易出现损伤。特别是老年人或身体状态不好者,更不能盲目追求步数。此外,健步走在速度、强度和锻炼时间上也都有讲究:

健步走速度 不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80至100步/分钟,等身体适应后逐渐提高健步走速度;对于身体能力比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110至130步/分钟左右。

健步走强度 以自身的主观判断为准。如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那这对您而言就是适宜的中等强度了。

健步走时间 如果利用碎片时间健步走,每次健步走时间至少在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健步走达到30至60分钟,将更有利于提升您的心肺功能,并消耗脂肪。



爱运动缓解偏头痛

●陈雪莹

任何出现过偏头痛的人都知道那种难受的体验:抽痛和视觉障碍。近日,美国华盛顿大学医学院的科研人员发现,运动对抑制头痛的诱因,如压力、抑郁和睡眠障碍等特别有效。

研究人员选取了4600多名被诊断为偏头痛的患者,其中大约75%的患者每月有15次以上的偏头痛发作,其他25%的人有14次或更少次数的发作。同时,参试者完成了一份关于他们偏头痛的特征、睡眠、抑郁、压力和焦虑的调查问卷,并回答了自己每周从事多少中高强度运动的问题,例如慢跑、快步走、参与某种体育项目、家务劳动等。其中,约27%的人达到了世界卫生组织推荐的每周至少锻炼150分钟的标准。

结果显示,运动量没达到世卫标准参与者的抑郁、焦虑和睡眠问题的发生率较高。在不运动的参与者中,5%的人每个月有0~4次偏头痛发作,48%的人每个月偏头痛发作25次或更多。相比之下,在运动量大的人参与者中,10%的人偏头痛发作频率低,只有28%的人偏头痛发作频率高。

这项研究成果认为,运动有助于增加好的神经递质,如多巴胺、去甲肾上腺素、5-羟色胺的水平,这不仅有助于减少头痛,而且利于改善情绪和整体健康。



巧用生活用品增肌

●萧忠彦

如果你不想去健身房,可以把家中的一些常用物品当作简易的健身器材,也能达到一定的锻炼效果。近日,美国“MSN”网发文推荐了几种适合健身的生活用品。

洗衣液瓶。将有把手的洗衣液瓶当作壶铃,进行壶铃摆动,注意确保在每个动作的最高点用力挤压臀部肌肉。

背包。只需把几个罐头或装满水的瓶子放进背包就能派上用场了,背着它负重散步,运动强度得到提升。可用体重秤称称背包满载时的重量,由此得知负重。

沙发靠垫。波速球锻炼能增强身体的平衡力,沙发靠垫也有类似的用途。可以双脚踩着沙发靠垫做深蹲,也可以坐在上面做自行车式卷腹。

打气筒。家里如有自行车,可用打气筒给自行车车胎打满气,看看用时多长,然后放气,再尝试用更快的速度打气。这个过程中可锻炼肱三头肌,同时还调动了臀部和核心肌肉群的力量。

浴巾。家里没有垫子也能练瑜伽,把沙滩浴巾铺在干净的地板上即可。但由于它的厚度不及瑜伽垫,因此建议垫双层浴巾。

篮球。觉得俯卧撑很轻松的健身达人,可借助篮球增加难度。西班牙瓦伦西亚大学的运动科学家发表在《运动科学与健身杂志》上的研究成果显示,在不稳定的表面上做俯卧撑有助于激活传统俯卧撑难以锻炼到的肌肉群。

楼梯。楼梯是进行快速有氧锻炼的完美场所。英国阿尔斯特大学的运动科学家发表在《英国运动医学杂志》上的研究成果显示,每天爬400台阶能显著提高心肺耐力,并将最大摄氧量提高14%。

辞典。简单的平装本书籍无法当作重物,但很沉的大辞典或大开本精装画册能派上用场。如在做传统卷腹锻炼时,可双手持握这种“替代性的重物”,以增加锻炼难度。

平底锅。可以握住它的把手做颈后屈臂伸,能增强上半身的肌肉力量。

洗衣篮。用装满衣服的洗衣篮可以完成硬拉动作。双脚分开站立,两脚间距与肩同宽,双膝略微弯曲;臀部向后放低,双手抓住洗衣篮;调动腘绳肌和臀肌的力量,把臀部向前推,站起身,返回起始位置,一次完整的硬拉动作就完成了。

练好核心,健身效果翻倍

●罗鹏

不管是大众还是健身达人或是高水平运动员,“核心训练”的出勤率都非常高,因为它对提高运动能力非常重要。北京体育大学竞技体育学院重竞技教研室副教授鲍克表示,核心部分包括内核心和外核心,前者主要包括腹横肌、盆底肌、膈肌、多裂肌,合起来可以看作我们体内一个密闭的容器,当四块肌肉协同收缩时,腰腹内部便形成了一个刚体,使脊柱更趋向于稳定。外核心则主要负责让上下肢的力量传输更顺畅。因此,腹肌并不是核心的绝对象征。

核心训练对每个人来说都十分重要,这是因为它的作用十分广泛,具体来说有以下4个功能:

稳定。从最简单的爬行、走路到力量训练中的挺举,都依赖于核心的稳定性。

防伤。完好的核心功能可以让运动者在进行力量训练时保持动作正确,例如深蹲、硬拉等动作中背挺直,从而减少损伤。相反,久坐者由于核心区的肌肉长期处于松弛状态,不仅体态容易出问题,长期下来还可能出现问题。合理进行核心训练则能有效避免这些问题的发生。

平衡。在受到小幅度的平衡干扰时,身体只通过踝关节便可保持身体平衡;当受到中等幅度的平衡干扰时,身体需要启动髋关节保持身体平衡,此时核心区域

的肌肉力量起着十分关键的作用。此外,不管是蹒跚学步的小孩还是老年人防摔倒,核心的发展和维持都发挥着重要作用。

变强。由于内核心负责稳定,外核心负责传导,当内外核心肌群高效协同工作时,就可发挥出“1+1>2”的效果,让动作表现得舒展协调、连贯有力。

近日,美国知名阅读平台“媒介”刊文列举了每天15分钟就能完成的6个锻炼核心的动作。鲍克说,大家可根据自己的身体状况选择性练习,每天练习的次数以自己的承受力为准。

臀桥。久坐导致臀肌收缩变短,随着时间推移,会造成上背部松弛和脖子周围疼痛。此动作不仅能改善姿势,还能减轻腰痛和疲劳感。

平板支撑。这是一种抗伸展运动,可以很好地锻炼核心肌群。做这个动作时,要注意从肩膀到脚踝保持一条直线,如果感觉困难,可以轻微挤压臀肌,但不能通过抬起臀部来“偷懒”。

死虫动作。平躺在垫子上,双腿向上弯曲,大腿小腿呈90度夹角,双臂打开并伸直,尽可能用左侧手掌触碰右侧膝



盖,同时左腿离地,伸直;腹部始终处在收紧状态,然后换右侧做同样的动作。

消防栓式。双手双膝着地,分开距离与肩同宽并收紧腹部肌肉。随后,保持身体呈一个平板,并将一条腿向侧方抬起,尽量与地面平行。此动作主要训练的是臀中肌,能提高膝盖的力量和稳定性,是治疗膝盖疼痛最有效的运动之一。

超人式。伸开双手双脚趴在垫子上形成一条直线,并与地面平行,随后同时抬高双手双脚,让身体成弧形。此动作能训练臀大肌和脊椎沿线的肌肉,并有效调动下背部肌肉。

猎鸟犬式。双手双膝着地,分开距离与肩同宽并收紧腹部肌肉。随后,保持身体呈一个平板,慢慢同时抬起右手和左脚,直到二者与地面平行,与身体形成一个“一”字。此动作主要为了加强身体在活动髋关节、肩关节过程中的核心稳定性,练习时注意盆骨不要前倾、后倾或旋转。