

朋友圈晒步数成时尚 走路健身需防七大误区

昨天是世界步行日,运动专家提醒一味暴走可能伤身

晒步数正流行

白领给自己定目标: 每天1万步

自从有了运动手环、计步APP、“微信运动”公众号,你身边是不是出现了很多“晒步狂人”?有人给自己定的目标是每天1万步,也有人开启暴走模式,每天能走到2万步甚至更多。

有网友说,她每天下班都会在手机上看看好友们当天的步数排名,如果发现自己这天步数少、名次靠后,她就会少坐两站地铁,走一段路,提升一下排名。达到1万步的目标,连心情都会好很多。

一些平时不怎么运动的白领,也在这种风潮下开始走路晒健身,这当然是好事,但是走路真的是越多越好吗?怎么走效果更好呢?其实,走路这项最简单的运动,也是有讲究的,要避免一些误区。

昨天是“世界步行日”,步行是最简单最经济的运动方式,只要迈开双腿,随时随地就可以动起来!不过,走路也是有弊的,昨天,现代快报记者采访权威专家并总结了最常见的健步走7大误区。专家告诉记者,对于很多人来说,走路不注意方式,会伤害身体健康。

现代快报记者 刘峻

注意 7 大误区

1 走路比睡眠重要 X

“我在门诊经常看到一些小小伙子,说大清早坚持锻炼走路跑步,结果感冒了。”南京体育学院、南京中西医结合医院副教授李靖告诉记者,这就是很多人的误区。

锻炼是好事情,但睡眠更重要。很多年轻人,为了锻炼,早晨在固定时间起床,但头天晚上又没办法按时入睡。很多时候,打着哈欠就出门锻炼了。这样不仅起不到锻炼效果,反而导致抵抗力下降,人容易生病。另外,起床后立即快步走也是不对的。要注意适度热身锻炼,慢慢起步,等到足部有些发热,再加快速度。快到终点时,慢慢减缓速度,不要马上停下来。

2 倒着走更健康 X

经常看到很多老年人,喜欢快速倒着走,认为这样走更健康。李靖说,其实对老年人来说,这样的方式不可取。因为倒着走,平衡性差,老人如果万一摔倒,得不偿失。

3 走的时间越长越健康 X

有的人认为,走路消耗的热量比跑步少,所以应该多走路,来达到多消耗热量的作用。其实,走的时间越长越健康,说法是错的。走路的时间因人而异。行走的速度要根据自身的体能状态,每天快走半小时至40分钟,走到“细汗微出”,年轻人心跳一般不超过130次/分钟,60岁以上的老年人不超过120次/分钟,以每分钟120至140步、心跳120次为宜,强度以感觉呼吸、心跳有点加快,微微有点出汗为准。

4 穿什么鞋都可以 X

李靖说,走路毕竟是一种锻炼方式,一定要换双平底软鞋,旅游鞋最佳。高跟鞋不能用于走路锻炼。并不是任何鞋子都适合走路时穿的,如果你不慎长期穿着不合适的鞋子走路的话,则容易有足底筋膜炎、肌肉酸痛,当然还有膝盖问题,都会不请自来!鞋码尺寸也很关键,如果鞋号偏小,走路久了脚就会发胀,所以如果你走路超过30分钟的话,还是老老实实换上一双比平时穿的鞋大一号的运动鞋吧。

5 登高爬山走路效果更佳 X

江苏省人民医院骨科范卫民主任医师表示,很多人关节有疾病,就不太适合爬楼梯、爬山。建议有膝关节病变的老年人应尽量少爬山、爬楼梯,尤其不能提重物上下楼梯,平时以坐电梯为宜。健步走最好少带不必要的物品,如果一定要带也要注意重量控制,以行走时不觉负重吃力为宜。

另外,俗语说“寒从脚起”,人体对寒冷的感知,通常先从四肢末端,尤其双脚开始。范卫民建议老年人走路锻炼,一定要注意保暖,外出时穿戴保暖性好、透气性强、富有弹性的手套和鞋子,棉衣应保暖,宽大轻便,易穿易脱。老年人爱好运动是好事,但须适当、适度。

6 腰背不直不收小腹 X

不少喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸,但后来慢慢变得“弯腰驼背”,长期下来,肩颈难免酸痛不适,尤其是对于有腰椎疾患的人更有害。走路时,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。这个时候要注意肩膀放松,不要刻意保持一种固定的健步走姿势,以免颈部出现不适。

不少人健步走没有注意气沉丹田,尽量用腹式呼吸,而是大口大口地呼吸,这样不但走起来感觉吃力,也会影响健步走的保健效果,甚至诱发心肺不适。

健步走的时候不要总是把肚子松弛着,注意慢慢收紧小腹,然后随着运动的频率慢慢舒展,这样一收一舒之间就能很好地锻炼腹部肌肉,慢慢过渡到尝试腹式呼吸,渐渐地会感觉健步走给腹部减重带来的效果。

7 边戴耳机听音乐边走路 X

现在很多年轻人,喜欢边锻炼,边戴着耳机。其实,听觉的暗示会比视觉的更重要,使用电子设备而分心就是所谓的“不注意视盲”,它已经成为交通事故的重要原因。如果一定要戴耳机,音量以能听清旁边人正常讲话声音为宜,最好不要戴耳机健步走,可以自己轻轻哼歌曲,缓解疲劳。

世界上最好的运动

走路是相对安全有效的 锻炼方式

专家告诉记者,与跑步等激烈的运动方式相比,行走是一种安全有效的锻炼选择。走路时,人脚底所受的冲击大约为跑步的1/3,这种冲击能提高免疫力。国际卫生组织将行走定义为“世界上最好的运动”。

想减肥的人可以通过行走达到塑身的效果,而且不会像其他运动那么疲劳。在行走时思考,还有助于理清思路,同时能减少精神压力,让人身心放松。专家建议健康成年人每天走路锻炼,并作为一种规律性的终身运动方式。

省疾控中心专家说,每周5-7天,每天累计30分钟以上中等强度的活动,如快走或者其他相当于4000步、7000步、1万步的活动量,就可以产生促进健康的效果,发生糖尿病、心血管疾病以及肿瘤的机会减少2-3成。可以这么说,4000步是“起步”,7000步不错,1万步是追求的目标。

专家说,日常的活动都可以换算成“步行”活动量。比如,熨烫衣服15分钟、照看孩子13分钟、拖地吸尘8分钟、中速骑车7分钟、健身操6分钟、负重快走5分钟、慢跑3分钟、中速游泳3分钟,每一项都相当于中速走1000步(10分钟走完)的活动量。

