

走路减肥 练好身材

如果看不到成效,走路方法可能错了

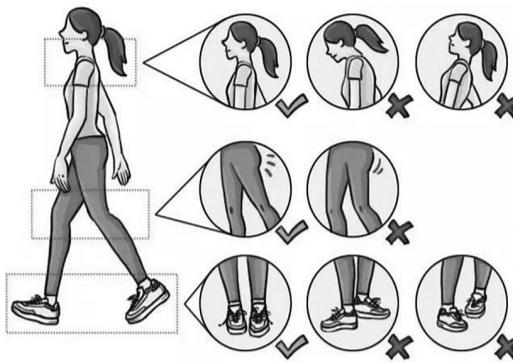
□本报记者 刘伟芳 通讯员 蔡一苇

■指导医生 本报健康大使 福建医科大学附属第一医院
高血压中心 副主任医师 蔡文钦
福建医科大学附属第一医院 高血压中心
住院医师 吴萍萍

每天步行一万步,可体重却居高不下?
只要迈开腿大步向前,就能走出好身材?
.....

你是不是也曾想过用最简单的走路方式来锻炼,却迟迟看不到成效?

那是因为,你的走路方法可能错了。



二、步子要大



如果是为了减肥、健身走路,那像平常散步一样慵懒随意可不行,必须要适当加大步幅,大步流星向前走,才能有效刺激到大腿肌肉,并且提高走路时的运动心率,加强有氧运动效果。

三、速度要快

年轻人最好能20分钟内走完2公里,中老年人可以试着25分钟走完2公里。



由于每个人的腿长、身体素质有差异,这一要求不是绝对的,但在走路中要达到微微出汗,呼吸和心跳加快的同时仍以正常说话的效果,结束后轻松愉悦,第二天没有感觉到太累。

也可按照中等强度运动来计算:

中等强度运动为能达到最大心率【最大心率(次/分钟) = 220 - 年龄】的60%~70%的运动。

减肥人群:

四、“30/20/10秒”间歇循环走

- 01 先以轻松的步伐,走3分钟热身,此时你可以正常与朋友聊天说话;
- 02 加快节奏30秒,此时你很难把一句话完整说完;
- 03 再提高速度20秒,以你能达到的最快速度行走,并保证在整个过程中都保持此速度;
- 04 尽力而为,疾跑10秒,此时呼吸沉重,无法说话。

把以上“30/20/10秒”的部分重复4分钟,然后以舒服的速度慢走1分钟。



五、运动量要够



提倡每天6000步:
6000步≈3.6公里,
一般情况下,40分钟完成,
即达到锻炼效果。

单次走路时长与距离建议:

减肥人士 30分钟完成4公里
中老年人 40分钟完成3公里
一般保健 40分钟完成3.6公里



六、时机要对

- 饭后不建议马上走路,必须保证胃肠道有充足的血液供应;
- 散步至少要在饭后20分钟后进行;
- 快走至少要在饭后45分钟后进行。



走路健身的总原则是运动减肥是一场长久战,如果运动的时间过短的话是没有效果的。

健康大使



健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

蔡文钦

副主任医师
福建医科大学附属第一医院高血压中心

靠走路减肥练身材? 这些技巧要掌握

一、姿势要对

1.挺胸抬头、下巴向下微收、双肩向外自然展开。

⊗ 弓腰驼背
驼背会破坏身体的平衡感

⊗ 低头玩手机
低头会增加颈椎压力



2.收紧小腹、夹紧臀部。

收紧腹部和臀部,让肌肉处于紧张状态,才能有效地刺激你的腹部、臀部、腿部肌肉。



3.用胯部发力。

用胯部带动大腿向上抬起,而不是小腿蹬地、或者脚掌不离地拖着走路。



腰腹赘肉怎么减

□本报记者 邓剑云

春天不减肥,夏天徒伤悲。

最近不少人对减肥蠢蠢欲动,尤其是腰腹肥胖的人。他们明明脸瘦、躯干瘦,却偏偏腰腹藏着一圈一圈又一圈的赘肉。

这让他们苦恼不已。

腹部肥胖

当成年男性的腰围>90厘米,女性的腰围>85厘米,就是腹型肥胖了。

它的危害远远大于全身肥胖。

2014年8月,美国国立卫生研究院的一项研究表明,人体腰腹部若堆积过多的脂肪,比其他部位的脂肪更易引发高血脂、高血压、动脉硬化以及其他心脑血管疾病。

福州市中医院传统特色诊疗

中心郑敏钦副主任医师认为,从中医角度来看,腰腹肥胖往往是由人体一条特殊的经脉——“带脉”堵塞所造成的。

带脉是人体唯一横向运行的经脉,位于腰际,在人的肚脐平腰一周。它像一条绳子,统束全身直向运行的经脉,所以被称为“带脉”。

带脉一旦堵塞,就会使身体多条经络在腰腹处堵塞,腰腹及其以下部位自然就胖了。

疏通带脉不仅可以减少腰腹部赘肉,而且可以增强胃肠蠕动,促进排便,调理便秘。

如何健康减肥

郑敏钦为大家支招。

大家居家可以学习几个疏通

带脉的动作帮助减重。

动作一:捏带脉



动作一、捏带脉

带脉,位于腰际
在肚脐平腰一周

自然站立,双手抓住带脉位置的皮肤及肌肉组织,向外侧或外上侧提捏,具体提捏幅度以自己耐受为度,至小腹温热为佳,每次50下,每天4次。

动作二:敲带脉

站立或仰卧,双手握空拳,轻

轻敲打腹部两侧,每次敲100下,每天4次。

动作三:推带脉

站立或仰卧,用双手掌根位置,合力从腰间沿带脉走行推向腹中线(肚脐位置),每次1分钟,每天4次。

提醒

针对单纯性腰腹肥胖的人群,中医还有针刺、穴位埋线、艾灸、刮痧拔罐等方法。

“中医减肥是一个过程,需要

‘管住嘴,迈开腿’,少吃高热量食物,每天运动1~2小时,保证睡眠,不熬夜,这样减肥才能事半功倍,不反弹。”郑敏钦提醒。



扫描阅读
文章,可观看
具体操作视频