

有些体胖的女性天天喊着要瘦、瘦、瘦,但是又怕运动,不愿合理节食,结果总是瘦不下来;也有些人每天坚持找同伴一起走路,一路上说笑嬉闹,虽然不寂寞,但减肥效果却并不明显。其实,走路也要用对方法,才能轻松减掉体重,快乐地瘦下来。

健走运动在国外被人们非常推崇,原因很简单,健走运动强度不大,而且操作起来简单易行。正确的健走姿势是上体直立,步伐适中,每分钟大约走110步左右。运动强度要因人而异,一般以达到微微出汗、稍有喘息为好。只要坚持每周3~5次,3周下来就可见到明显效果。健走减肥也有些小技巧,会让你减肥事半功倍。

缩小步伐以增加速度 许多人加快走路速度时习惯加大步伐,其实这是错误的方法,你应该在这时稍微缩小每步的距离,步速可以稍快一些。

换个地方健走 不同的路面能给身体不同的刺激。如果你习惯在柏油路或是跑步机上走路,不妨换换沙滩、草地,甚至是铺满鹅卵石的石子路。这样可以让你每小时运动多消耗60大卡的热量。

交叉训练效率更高 有什么方法能

让你用同样的时间健走,消耗更多卡路里,但又不会让你累得半死?答案是在健步走时加入跑步甚至是短跑的冲刺。例如,用健步走的速度每走5分钟,就可以穿插着慢跑1分钟。如果连续几周做下来,你已经觉得很轻松了,可以改为中间穿插冲刺30~60秒。

增加负重 走路时背背包(请选择能完全服贴在胸背上的专业运动或登山背包)在身上增加重量,健身减肥更有效。不过也不能没限度的乱背一通,背包的重量不能超过自己体重的20%,否则就会伤害到腰背部。

加入手臂的摆动 为了要均衡地运动到全身,健走时要手脚并用。但是并不需要使劲地甩高手臂。健步走时,你的手肘大约弯曲90度,手臂摆动的幅度,应该从臀后15~20公分,向前到胸部的高度即可。

运用竞走的臀部技巧 你看过竞走比赛吧?有研究指出,竞走及跑步消耗的热量几乎是一样的。不妨试试?踏出每一步时,顺势移动你的臀部,以这个力量将身体往前推,再接著踏出另一步。当然,健步走时你不必全程都用这种方式。你可以用前面说的方法健走几分钟,再穿插几分钟加强臀部的竞走方

式,效果也很好。

走路的速度要达到7级 如果你一路上都像散步一样慢慢晃晃,或者和同伴一路说笑嬉闹,效果可是会让你大失所望喔!你必须控制走路的速度在一定的水准。如果将身体轻松或疲累的程度分成10级的话,躺在床上休息不动是第“1”级,第“10”级是精疲力竭。健步走的速度应该维持在第“7”级,那种感觉是你的呼吸加快了,但是还是可以开口说话,不至于上气不接下气;已经开始微微出汗,但千万不要大汗淋漓,汗流浹背。

如今,健步走已成为国民运动,全国有数以百万计的人投身于其中规范呢。但是切记,健身减肥是个漫长而又复杂的过程,其中任何一个环节都不容马虎。同时,饮食和营养的补充也都要合理科学。你如果在健步走的同时不控制饮食,甚至加大食量,就会冲抵健步走带来的效益。只有将运动、饮食、营养三位一体地结合在一起,才能事半功倍。

此外,在准备做健身减肥运动前,一定要做准备活动,使自己的肌肉和关节先来个预热,以免在运动中伤及肌肉和关节。

健步走 也要讲方法

□文/张洪军 济南市第五人民医院