

怎么走路减肥

步行减肥 4 个关键

1. 训练强度：初学时，步行速度最好慢些，注意你的心律。从运动医学来说，无论男女，每分钟最佳训练脉搏应是最大心律的 75-80%，即 $(220 - \text{年龄}) \times (75-80)\%$ ，例如，30 岁的人脉搏应在 143-150 次/分之间，个人可以体重或健康状况再行调整。若步行运动量过大，超过心律的规定值，应立即降低步行速度和减少步行时间。

2. 热身活动：最好先放松的缓步步行十分钟，以充分热身。步行是双臂摆动，双肩旋转，有意识地呼吸。热身活动应稍稍出汗。

3. 放松活动：步行后，应进行放松活动。随后做腿部、胸部和背部伸展活动至少 7-10 分钟。

4. 负重走路这样可以增加走路时所消耗的热量，如背着背包走。重量 2-3 公斤即可，太重会导致背痛。背带要宽，与背部接触面的材质透气性要好。

怎样走路才减肥

也许有人会问：“为什么我们天天走路，还是一身赘肉？”原因在于减肥的走路法有别于一般的散步，它需要一点速度，而且要经常变速进行。以速度来分，走路分为三种：一种时比平常速度要快一点，平均速度约 1 小时 4.8 公里；一种是平均速度约 1 小时 6.4 公里，最后一种是速度更快的竞走法，平均速度为 1 小时 7.2 公里；两只脚的步伐因为快走而成一直线，这种走法最有助于减肥。

要想让走路帮助减肥，还得注意 2 点：一个是每周至少保证 3 次，每次在 20 分钟以上，再有就是必须以快速的步伐走完相当的距离，这样才能消耗脂肪。据测算，在自然呼吸的情况下步行，让心跳维持到最高心律（最高心律是 $220 - \text{年龄数}$ ）的 50-65% 之间，就能提升有氧运动的效能，有效消耗身体热量。

为什么要保证必须每次步行 20 分钟以上呢？因为快走虽是有氧运动，但开始确实以糖为主要消耗能源，大约 20 分钟后，才会燃烧脂肪。消耗 1 千卡约需走 30 步，要消耗掉 300 千卡，则每天至少走 1 万步以上。

有很多朋友说运动减肥坚持不下来，这也是许多肥胖者的共同特点，运动减肥确实比较辛苦，怎样简单轻松的减肥呢？网传现在

有一种特别火的”蒙蒙睡眠减肥法”，它通过改善睡眠质量及睡眠时的新陈代谢使脂肪转化为能量，从而达到减肥的目的,还有养生的效果!据说已经帮助上千人减肥成功了，在睡眠中不知不觉达到减肥效果，听起来确实非常诱惑。

三个步行减肥计划

理想的不幸地点是户外，最好是山坡地带，当然也可在室内进行，如在健身房可借助跑步机进行。

无论是户外或室内均可参照下列 3 个步行训练计划中的一个或综合进行。每周 3-6 次，每次 20-60 分钟。倘若你想从初级转至中级，那你应先坚持初级计划的锻炼，知道你完成该计划的要求为止。随后您照中级计划步行一周。如果中级计划实施成功，可转至高级计划。

A. 初级步行训练计划

基础阶段：这一阶段是步行训练的基础。每周步行 3-4 次。步行速度比散步快一些即可，走路的时间保证每次 15-20 分钟，然后慢慢提高步行速度和增加步行时间。

1-2 周：这个阶段重点训练你的走路姿势，肩膀放松，肩胛骨稍

收缩，挺胸，收腹，每周步行 3-4 次。

3-4 周：你应将速度提高 5-10%。倘若你在 1-2 周内的步行速度为 4.5 公里/小时，你可将速度提高到 4.7-5 公里/小时。

5-6 周：可选择有小坡度的地方进行步行训练。

B. 中级步行训练计划

1-2 周：间隔锻炼比例 2：2（快走 2 分钟，再慢走 2 分钟）。

3-4 周：间隔锻炼比例 3：2（快走 3 分钟，再慢走 2 分钟）或（快走 2 分钟，再慢走 1 分钟）。

5-6 周：间隔锻炼比例 3：1（快走 3 分钟，再慢走 1 分钟）。

C 高级步行训练计划

步行地点最好选择有坡的地方。先步行上坡 2 分钟，心率为最高心律的 85%，然后下坡 2 分钟，使心律降至最高心律的 60-65%。这种训练包含速度训练。步行一上一下能减掉臀部和腿部的赘肉。

1 周：略有变化节奏的步行训练；以轻松的速度，如 4.8 公里/小时的速度开始步行，这样你的心律约为最大心律的 65%，然后以比较快的步伐步行上坡，重复练习。

2-4 周：将步行速度提高至 6.4 公里/小时。

5-6 周：再将步行速度提高至 7.2 公里/小时。

正确姿势提升减肥速率

为什么有人天天散步，却仍是一身赘肉？除了速度不够外，可能姿势也不对，而不正确的姿势会使减肥效果大打折扣。要想达到最佳的减肥效果，走路要夸大步，速度快、双臂摆动、抬头挺胸。头部和颈部应是脊椎的延伸，感觉头顶顶天，背脊自然就伸直。肩部保持放松，收紧腹部，不要翘屁股，如此可预防姿势错误造成的下背痛。双臂紧靠身体，肘部轻松的弯曲 90 度，靠近身体摆动，手握空拳，脚后跟着地，脚掌向前滚动，然后脚尖用力向前走，即每跨出一步，必须是按先脚跟，再脚掌，然后脚尖的顺序找地。

走路也能减肥？如果这个说法成立的话，这个世界就不会有这么多的胖子了。但这的确是事实！

现在在美国以及我国台湾、香港等地，很多减肥的人们采用走路减肥的方法得到了很好的效果。