

不想跑步傷膝蓋，但又想減肥？倒不如試試健步行（Fitness walking）！健步行可輕鬆消耗卡路里，既達到瘦身功效又能健體，但到底如何才算健步行呢？本文現分享健步行的走法、穿搭及注意事項等等，讓大家可健康地無痛瘦身。

健步行是什麼？

健步行是男女老幼都能夠做到的體能運動。參加者可以按自己的能力，隨時隨地進行。若能夠持之以恆，既可以改善健康指標，提升體適能狀態，且有助培養規律性及個人意志。相對於跑步而言，步行較跑步所承受的下肢撞擊力為低，健步行屬於低撞擊性的有氧運動。步速大約以每分鐘完成50至100米的速度進行步行運動。

熱量消耗計算

選擇健步行作為消耗熱量的運動模式，必須考慮自己的體重，才能計算行畢某一距離所消耗的熱量。可以根據所完成的步行距離，使用以下簡易公式計算步行運動所帶來的熱量消耗：熱量消耗（卡路里）= 47 × 步行距離（公里）× 體重（公斤）/ 60。

開始步行活動時，先嘗試較短的路程，再循序漸進。呼吸與心跳應自然的慢慢增加，適當的步速是走路時呼吸加快，但仍能說話，並須保持呼吸自然，因應不同步行強度作有規律的調整。如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但以不影響身體的姿勢、動作的對稱和呼吸為原則。對於患有長期病患的人士，建議先諮詢醫生及醫護人員的意見。

基本裝備及配備

■ 正確選擇運動鞋

一對適合的運動鞋可以保護我們的雙腳，可以起着緩衝作用，把腳與地面接觸時的衝擊力減至最低，具防止運動創傷及保護腳部的功能。一般步行時，腳掌需要承托全身體重1.5至2倍重量；快走時，此負荷增加至2至3倍的體重；當跑步時，腳掌需要承托全身體重3至4倍重量。運動鞋的鞋底前三分之一處需要柔軟，方便趾骨及跖骨關節屈曲，減少肌腱及腳趾的傷害。此外，必須確保完全包住腳底，增加運動時的穩定性。鞋跟要穩固，具保護腳跟的功能。須加強跟腱的保護功能，且要有適當的吸震能力。

■ 穿着合適襪子

襪子的功能包括：保護腳部，步行時，腳部長期承重，穿着襪子有助減低腳與鞋子之間的摩擦；保護鞋子，步行時，腳部會出汗，汗液留在鞋內，影響衛生。

■ 運動服裝選擇

必須合身，具透氣性、吸汗性及彈性，可讓身體自由伸展。

■ 攜帶其他配備

可攜帶水壺、手錶、毛巾、小腰包及太陽帽等。

■ 健步行是男女老幼都能夠做到的體能運動。

輕鬆健步行 健體又瘦身

正確姿勢教識你

■ 不徐不疾

介乎逛街的緩慢隨意和馬拉松慢跑之間的形式，不徐不疾。

■ 注意着地技巧

健步行是以腳跟着地先，步驟為腳跟，到腳掌，再到腳尖。雙腳左右交替步行時，亦帶着身體重心轉移。舉例說，以右腳為重心，左腳伸出，腳跟先着地，此時身體一半重量開始移到左腳，隨着左腳腳掌着地，重心完全轉到左腳去，右腳又開始提起，重心又逐漸移向左腳。

■ 雙腳保持不同軌道

左腳掌着地，重心逐漸轉到左腳，右腳開始提起擺腿。最後左腳腳尖離地，重心又移回右腳去步行軌跡：雙腳要有各自不同的軌道，保持平衡向前，不能夠如模特兒的「貓行」，只走直線。

■ 雙手擺動

步行時，雙手保持微曲，自然的隨步行擺動。一般的節奏為左腳起，右手上擺，如此類推。隨着步行的速度增加，手臂的擺動幅度亦會增加，但不要擺動超過90度。

■ 調節步幅

步幅會隨步速而調節，行得愈快，步幅亦會加大。從一邊腳跟着地計，到另一邊腳跟着地，中間的距離為步幅，進行健步行時的步幅一般為0.5至0.75米，視乎個別體形而不同。

重要事項要注意

■ 了解自己的身體狀況（尤其是慢性疾病者）。

■ 循序漸進，設定階段目標進行（由輕至重、由慢而快、由弱而強、由小而大）。

■ 熱身運動及緩和運動缺一不可。

■ 選擇平坦道路或有草皮處進行健步行。

■ 不要選擇過於崎嶇不平或濕滑的路面。

■ 裝備整全再上路。

■ 飯後1小時才可進行健步行。

■ 勿空腹、飲酒及抽煙。

■ 步行運動後不要馬上進食。

■ 最好結伴而行，互相照應。

1小時運動 10分鐘熱身

一般進行1小時運動，須做10分鐘熱身運動。建議先用2至3分鐘進行輕鬆的原地踏步及靈活關節活動，再針對下肢肌肉為主進行伸展練習，左右兩腿均需進行：



小腿伸展

弓箭步，前腳屈膝，後腳伸直，足跟貼地，以雙手壓大腿，維持拉伸10秒。



前大腿伸展

用手把腿向後拉起，藉此拉緊前大腿肌肉，維持拉伸10秒。



後大腿伸展

腳跟撐地伸直，以手下壓，維持拉伸10秒。



足踝轉動

轉動腳腕，鬆弛關節。