

这种运动是心脏的“康复师”

近年来,一种叫“超慢跑”的运动悄悄火了起来,更进一步的是“原地超慢跑”。它比慢跑更慢,甚至比快走还轻松,不喘不累,对膝盖友好,非常适合日常锻炼。网上也出现不少打卡的朋友,晒出的减肥成果真的非常让人心动:有半年瘦8斤的,也有一年瘦10斤的,甚至还有半年瘦30多斤的。它不仅是大家日常维持健康的好方法,还在疾病康复方面展现出独特价值,被不少心内科医生推荐为“心脏康复师”。



超慢跑爱好者在自家院子锻炼。



超慢跑运动悄悄火了起来。

《健康时报》资料图



超慢跑能燃烧最高比例的脂肪。

“超慢跑” 保护心脏的“康复师”

超慢跑作为一种温和的有氧运动,不仅健康人群可以轻松驾驭,连部分心脏病患者也能在康复阶段安全进行。

陕西省西安市第五医院心血管一病区赵玉琦介绍,多项临床研究已证实超慢跑在心脏康复中的积极作用,例如提升稳定性冠心病患者的摄氧量,增强运动耐力。

从医学角度看,超慢跑对心脏的保护机制主要有这3点:

- 1.促进冠状动脉侧支循环。在低强度持续运动状态下,心肌会释放血管内皮生长因子,刺激新的血管生成,改善心肌供血。
- 2.调节自主神经平衡。心脏病患者常存在交感神经过度兴奋,而超慢跑能够增强迷走神经张力,降低心律失常风险。
- 3.改善血管内皮功能。增加一氧化氮的释放,从而舒张血管,降低血压,减轻心脏后负荷。

不只护心 这些好处也让人心动

除了对心脏特别友好,超慢跑还有不少“隐藏福利”:

- 1.改善心肺功能。尽管超慢跑速度较慢,但持续的低强度有氧运动能有效提升心肺功能,增强心脏的供血能力和肺部氧气交换效率。

- 2.轻松有效减脂。超慢跑速度慢,运动时心率低,不易产生疲劳感,但其能量消耗高于慢走,可以有效减脂。对于中老年人来说,还有助于降低胆固醇。

- 3.身体不易受伤。超慢跑身体受力较小,对关节和肌肉友好,可有效减少踝、膝、髋关节因受到冲击而受伤的风险。

- 4.舒缓心理压力。超慢跑过程中,身体会释放内啡肽,可有效缓解压力、改善心情,让人心情愉悦平静。

不少人对运动和减肥之间有个误解,就是觉得强度越大,越燃脂。超慢跑运动,就是来打破这个认知的。不同运动强度,身体使用的“燃料”是不同的。

虽然高强度运动消耗的热量多,但主要使用糖原等碳水化合物供能,脂肪比例并不是最多。而相对低强度的运动,能最大限度地脂肪作为运动中的主要能量来源。超慢跑的强度,恰恰落在脂肪的燃烧比例最高的区间里。

简单理解,同样时长的跑步:慢速跑:身体消耗了10分能量,其中有7分都是脂肪;

快速跑:身体消耗了15分能量,其中只有7分是脂肪,还有8分其他燃料,甚至是肌肉。

在超慢跑的运动强度里,脂肪可以被最大程度“动员”作为主要燃料,不仅不累,还能精准暴击脂肪。长期坚持下去,身体也会

更善于利用脂肪供能。

这并不是一个新概念,在运动健身界其实已风靡多年,被叫做二区运动,是世界级顶级耐力运动员经常采用的训练方法之一。

有研究测算了下,相同速度与主观疲劳感觉下,超慢跑的能量消耗大约是步行的1.5~2倍。

记住3点 这样慢才算“超慢跑”

你是不是也想问:到底怎样才算超慢跑?其实只要掌握3个关键点:

1.速度要慢,像快走

超慢跑的速度大约在4~5公里/小时,相当于快走的速度。最好配上160~180步频节拍器的步频,也被叫做“微笑速度”。

2.心率要低,能聊天

心率维持在最大心率的50%~60%,一个简单的估算公式是:(220-年龄)×50%~60%。在这个心率区间,能够轻松地与他人交谈、唱歌,被称为“谈话速度”。运动强度保持中低水平,保证在运动过程中能轻松对话,就是刚刚好。

3.姿势标准,不是走

不是原地踏步,而是要跑起来,双脚交替轻微离地。尽管慢,但它保持着跑步的技术要领——身体存在短暂的“腾空期”,这与快走(总有一只脚着地)有本质区别。

简单说,原地超慢跑,简单理解就是“在原地用走的速度跑起来”的一种运动方式。

姿势:采取小碎步,注意不应脚跟落地,而应足中部落地,这样脚跟才会短暂接触地面,步幅也

比传统慢跑短得多,下肢的载荷和损伤风险也就随之变小了。

姿态:身体放松,自然摆动,挺直躯干,双眼平视,肩膀和手臂自然放松摆动,避免过度用力。

速率:有一定体能的可以直接跟着180步频节奏,超慢跑初学者或老年人,建议至少保持在每分钟160~170步以上。

转告爸妈 他们尤其适合“超慢跑”

清楚自己的身体状况,才能更好地制定锻炼计划。那么,哪些人特别适合超慢跑?哪些人需要格外注意呢?推荐以下人群尝试——

- 1.久坐不动的人:打破静态生活的第一步。
- 2.体重基数大或肥胖的人:安全启动减肥计划的首选。
- 3.中老年人:维持心肺功能、骨密度和肌肉量的“黄金法则”。
- 4.慢性病患者(如高血压、糖尿病等):卓越的辅助康复手段(开始前请务必咨询医生)。
- 5.运动损伤康复期患者:作为重返正常跑步的“过渡桥梁”(请在康复师指导下进行)。

这项运动需要的成本极低:一双轻便的跑步鞋在家就能动起来,极易说服父母。对于关节承压能力减弱,高强度运动风险高的父母来说,超慢跑能让他们在安全范围内有效锻炼心肺、维持肌肉力量。

运动过程中如果感到不适,如胸痛、呼吸困难或极度疲劳,应立即停止运动,并尽快就医。

综合《健康时报》、央视、丁香医生报道

声明公告 13164692093
遗失声明 武汉爱康沥青混凝土有限公司遗失某部资金往来结算票据(某部公寓楼通道附属工程质保金)1份,编号:131300110478,金额:9900元整,声明作废。
遗失声明 信德传媒(武汉)有限公司(代码:91420100MAEK4EK67J)遗失公章、财务专用章、法人私章,声明作废。
注销公告
武汉城市圈名优农产品营销协会会员代表大会会议决定从2025年11月11日起注销统一社会信用代码:5142010067912878X0。清算组进行清算。特此公告。
2025年11月10日
遗失声明 徐运华遗失武汉市汉阳区江欣苑二期13-1-402拆迁协议,协议编号:A281,特此声明作废。
遗失声明 武汉市黄陂区横店街红寨村胡凯、胡伟、胡传华,420123198009154554、420123198209104519、42012319510409455X,遗失房屋拆迁补偿调换安置协议书(合同编号151.162),声明作废。
2025年11月10日
遗失声明 武汉奇才盛艺教育咨询有限公司(代码:91420106MAEW2QXU9X)遗失备案:公章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 姓名乐清遗失(账户卡号100061262166)祁万顺股权证,声明作废。
遗失声明 肖顺清遗失万达广场御江发1张,票号:12048416,金额:915609元,原件声明作废。
遗失声明 武汉市华工元教育科技有限公司遗失收据三联,收据号2508861,声明作废。