附件3：

**健步走运动介绍**

**一、什么是健步走**

健步走是一项以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的一项步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。突出的特点是方法易于掌握，不易发生运动伤害；不受年龄、时间和场地的限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼；运动装备简单，只需一双舒适合脚的运动鞋；在良好自然环境中结伴健步走，不仅锻炼了身体，还能欣赏自然美景，促进人际交流，陶冶身心。

**二、健步走的健身作用主要体现在：**

提高心肺功能和耐力——突出地表现在降低安静时和同等负荷下运动时的心率，以及提高肺活量，可以降低心血管疾病和心脏突发事件的危险性，如果发生心脏突发事件也可降低其严重性；

改变血液质量——增加全血容量、降低血液的粘稠度，增加红细胞携带氧气的能力、增加组织器官的血流量，有效防止动脉的发生和发展，也能防止如脑血栓、心肌梗塞这些并发症的发生；

调节血管机能——健步走可以增加毛细血管数量、改善末梢循环、降低安静时高血压、改善冠状动脉循环，降低动脉粥样硬化的危险因素；

减肥——坚持健步走锻炼能明显减少身体脂肪重量，减少体脂百分比，增加和维持肌肉重量、耐力和力量；

促进骨关节健康——可以增加骨密度、骨和关节力量，增加韧带、肌腱的力量，防止多种骨、关节、肌肉、肌腱的损伤，降低骨质疏松发生的危险性；

增加人体免疫能力——提高抗病能力，加快病后康复速度；

改善心理状态——健步走可以减小精神压力、增加自信心、增加自我控制能力；

改善睡眠质量——可以缓解精神压力，使兴奋灶转移，促进睡眠。

**三、健步走的方法：**

健步走是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时腿朝前迈，脚跟先着地，过渡到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。

健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素，通常因人而异地可分为慢步走（每分钟约70－90步）、中速走（每分钟90－120步）、快步走（每分钟120－140步）、极快速走（每分钟140步以上）。