

咱们走着瞧

杭州人玩起了北欧健走

文 / 本报记者 刘威

走路也能玩出新花样？

在芬兰、在挪威、在美国……很多人喜欢拿着根长棒在街上，三五成群地“四脚走路”。你见到这般景象，可别觉得惊讶和意外。这其实是一项出现不久的运动，叫北欧健走，那长棒则是健走手仗。

现在在杭州也有一群小年轻，“大小孩”，加入到健走的行列中。“边逛西湖，边减肥，还能认识到更多的朋友。这健走来得个好啊！”于是几乎每个周末，我们都能在西湖边、在社区里，看到这群对走路乐此不疲、持之以恒的健走爱好者。



到芬兰出差， 好好的人怎么都拿着拐杖走路？

吴明是浙江省休闲养生协会秘书长，在杭州，他是较早接触到健走的人之一。每个周末，晚上一有空，他就会玩起健走。

“我今年40出头，平时羽毛球、乒乓球都喜欢打，但接触到健走以后，我的羽毛球拍、乒乓球拍都被遗忘到房间的角落里了。因为我老婆也很迷健走，晚上吃完饭后就常拖着我去健走。一走就是两三个小时。”虽然没得打羽毛球、乒乓球，但健走让吴明获得了更多的快乐。

吴明怎么想起玩健走？“第一次接触健走是2年前的事情了。当时我去芬兰首都赫尔辛基出差。办公之余，走在街上，发现很多芬兰人喜欢拿着两个拐杖似的东西走路。有时健步如飞，有时踱着小步。当时我很好奇，芬兰人为什么会这样走路啊？”吴明请教了当地的朋友，才知道原来这是项运动，叫北欧式健走(Nordic Walking)。

吴明说：“这种健走方式1997年从芬兰发展起来。如今12%的芬兰成年人，每周都要做这个运动，随时可看到三五成群摆动健走杖行走的人。”北欧式健走在欧美很多国家，已经成为了继瑜伽、彼拉提斯之后，又一项备受追捧的健身运动。

对北欧式健走最贴切的形容，就是把它想成是脚下没有滑雪板的越野滑雪。最早开始这项运动的是一批滑雪运动员。在没有雪的夏季，越野滑雪选手们缺少训练方式，为了备战比赛，芬兰的这些运动员拿着滑雪杖，一前一后地推动，以达到训练的效果。

初学者会同手同脚，小鹿乱撞

回到杭州，吴明一直惦记着健走。2007年，在吴明的策划和组织下，杭州也开展了一次健走的盛会。

那是吴明和健走第二次亲密接触，但在刚开始学的时候，吴明和很多初学者都闹出了笑话。

“突然多了两根健走手仗，大家都觉得很怪。走起路来也不自然了，拿着健走杖几乎路都不会走，同手同脚的，很是别扭。”

浙江省休闲养生协会的健走教练冯慧川告诉记者：“不少初学者刚用健走杖走路时，常常因为协调性不好而出现同手同脚的情况，还有的初学者还会走得像长颈鹿一样，很好玩的。”

长颈鹿式走法是怎么样的？冯慧川边说边笑：“就是拿着健走杖的两只手伸到前面，将健走杖也当脚用，这样走起路来，身子几乎完全弓起来，不知所措，小鹿乱撞起来，真的成了四脚走路。”

如何才能学会健走呢？

健走手仗外形像滑雪杖、登山杖等器械，但其使用

方法和滑雪杖、登山杖不尽相同。

首先要根据自己的身高选择手仗，高度为人身高的70%为最佳。在进行“北欧式健走”时最好选择健走手仗，因为普通手仗没有伸缩性，无法根据每个人的身高来调节。而且健走手仗的脚是有角度倾斜的，非常适合平路健走，而腕带设计也是必需的，手仗往后的过程中需要腕带做辅助连接。

冯慧川说：“北欧式健走也是走路，只是强化正常的走路方式，而非用不同的方式来走。”

上路后先慢慢走，算是热身，然后慢慢加快速度。肩膀放松，身体微微向前倾。双手和健走杖保持靠近身体，右脚向前的同时，左手向前伸，反之亦然。让脚跟先着地，脚掌踩平，然后抬起。尽量把健走杖推到骨盆线后方，微微松开手掌推入皮带，这时手臂伸展和脊椎旋转动作都比较大。冯慧川说：“技巧正确的时候，我们的肩膀和臀部会很清楚地摆动，而不会再同手同脚，更不会出现小鹿乱撞的情况了。”

在使用健走杖时，把它的握柄往前，而不是让健走杖的底部向前。健走杖的底端一直都是在身体线的后方，不是置于身体前面。

在结束一个步伐之后，温和伸展身体。“其实也没有我们想象中那么复杂，也就和我们平时走路差不多，我个人觉得最重要的就是要放松。放松了，自然了，无师也能自通。”

周末如果好天气 苏堤、钱塘江边能见到他们

冯慧川从开始健走到现在，已经有差不多1年，也接触了不少参加健走的朋友。“有数据证明，北欧健走时会用到身体90%的骨骼肌，相比之下，游泳只用到35%，跑步只用到70%；平均比正常走路要多燃烧46%的热量，所以很多人为减肥转而加入这项运动的行列。”

健走可以减肥，尤其对减掉内脏脂肪效果显著。这让不少年轻女士开始喜欢上这项运动，刚接触健走3个月的陈小姐说：“平时在办公室里，在家里都对着电脑，脖子很不舒服，现在参加了健走，不仅可以适当减减肥，颈椎肌肉也得到了放松。加上我们常在西湖边健走，看到美丽的景色，更是让我心情舒畅。”

经过了几年的推广，健走已经被不少杭州人接受。冯慧川说：“目前，我们已建立了一个健走协会，大约有700多名成员。每个周末只要天气晴朗，我们就会相约，一起去苏堤、钱塘江边走走。”

无论你是7岁的孩子，还是70岁的老人，健走都是适合你的运动。如果你的体重过重，又或者你在登山，有根健身手仗在身边，你的身体会更健康、更安全。

