



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

北欧式健走

这是一项融入专用手杖的自然行走运动，简单易学且能带来全面健康效益。

适合各年龄段和体能水平的人群，既可单独练习也可团体活动，并且可在任何能步行的地方进行。

益处

使用手杖可减少对关节的冲击，提升协调性和平衡力。

它能强化上肢肌肉，有助于燃烧更多卡路里并预防超重。

改善肺活量、血液和淋巴循环以及体态。

有助于缓解肌肉的紧张和疼痛，并预防骨质疏松、关节炎和心脏病。

调节血压和胆固醇。

这是一项涉及全身的运动，能提高移动效率和减少疲劳感。对于慢性疲劳症状的人尤其有益。

器材

手杖

北欧健走的手杖与徒步旅行所用的不同。它的握把平滑无纹理，并且配有集成式推进腕带，帮助控制手杖并促进推力。分左右手设计并标示了每只手对应的手杖：右手（R）和左手（L）。

它的橡胶底部呈斜面形状，可在硬质地面提供更防滑抓地力。

手杖可以是碳纤维或铝制的，长度根据使用者的高而有所不同，可以是固定或可调节长度。

技术

北欧健走的动作基于自然步行方式，采用有节奏的模式，手臂和腿部交替运动（左臂与右腿同步，右

臂与左腿同步）。

姿势：保持头部中立位，目视前方，肩膀放松，躯干挺直但不僵硬。手臂应自然伸展。

步伐：先以脚后跟着地，然后过渡到脚掌，最后是脚趾。建议适当加大步幅，以提高稳定性、关节活动度和肌肉激活度。

手杖用法：手杖是用于推动身体前进的，而非支撑身体重量。手杖的尖端应以适当角度插入地面，握柄位置应略微领先于触地点。握持手柄时应保持松散适度。在推进阶段，手腕依托腕带自然放松，自腕部线开始逐步展开手掌。当推力完成后，手指轻柔地回握手柄，沿初始倾斜角度将拐杖向前复位。

安全建议

- 运动前进行热身，活动颈部、背部、手臂、腿部及主要关节。
- 结束后做舒缓拉伸，以帮助肌肉恢复。
- 根据气候，穿着透气服装以及专业运动鞋。
- 避免穿纯棉袜子，以防止水泡和真菌感染。
- 量力而行，并在专业认证人员的指导下学习正确使用方法。

