

倒著走的好處

資料來源：<https://read01.com/QzMJMm.html>

1. 減輕或防治腰椎、肩周、頸椎等疼痛

正著運動習慣的腰椎，反過來活動一下，能得到很好的放鬆，減輕腰椎負擔。

2. 提臀，增強臀部彈性

因為倒退走其實相當於提臀鍛鍊中的後踢腿運動，隨便走半小時的倒退走，就相當於後踢腿半小時，效果挺好的，這個屬於倒退走的意外收穫。

3. 防治腦萎縮和腰腿痛

倒退走時全身放鬆，身體直立，胸部挺起，膝關節不曲，兩臂前後自由擺動，走動起來有骨絡圓潤、全身輕鬆如鬆綁的快感。倒退走可刺激不常活動的肌肉，促進血液的循環，平衡人的機體，對防治腦萎縮特別是腰腿痛都有療效。

4. 消除疲勞，緩解腰背酸痛

倒退走需腰身挺直或略後仰，這樣脊椎和腰背肌將承受比平時更大的重力和運動力，使向前行走得不到充分活動的脊椎和背肌受到鍛鍊，有利於氣血調暢。整日伏案工作或學習的人，採用這種方法能有效地消除疲勞和腰背酸痛之苦。有研究表明，中老年慢性腰背痛患者，每次倒退走後會感到腰部舒適輕鬆，長期堅持做對腰痛有明顯治療作用。

5. 預防駝背

青少年正值生長發育時期，採用倒退走也有益於軀幹發育，減少雞胸駝背的發生率。由於倒退走是肌肉的向後用力可以預防駝背，尤其是對正在長身體的青少年來說。倒退走還可以增加膝關節的承受力，鍛鍊膝部的肌肉和韌帶，可以說倒退走是非常好的一種休閒的鍛鍊方式。

6. 調節心情

後退行走時，動作頻率較慢，可自行調節步伐，體力消耗也不大，這項活動很適合那些不宜做劇烈運動的人採用（如體弱者、冠心病及高血壓患者等）。如果在其它運動完畢後再後退走還有助於調節心情和促使身體疲勞的自然恢復。

7. 促進血液循環，組織新陳代謝

作為非常態的一種鍛鍊的手段倒退走可謂是自古以來就備受推崇，自古以來歷代僧侶的非常態健身鍛鍊中舉足輕重。倒退走時要注意身體的平衡，這對鍛鍊小腦是很好處的一種方式，可以增強身體的靈活性及協調功能，現代體育科學觀點看，倒退走的好處真是太多了！常做倒退走鍛鍊，就可讓腰部肌肉保持節律的收緊和鬆弛，由

此獲得改善腰部血液循環、組織新陳代謝、防治功能性腰痛之功效。

8. 消耗更多的能量，鍛鍊效果好

「倒退行走」是人體的一種反向行走運動。它消耗能量比散步和慢跑多得多，對腰臀、腿部肌肉有明顯的鍛鍊效果。

9. 防治腰肌勞損和腰椎間盤突出

倒退走的時候，剛好相反，身體略向後仰，骨盆向後略微傾斜。每邁出一步，都是由腰背肌、臀大肌先收縮發力，而身體前側的肌肉群成為對抗平衡的肌群。這樣一來，身體背側主管後伸的肌肉群得到鍛鍊，能有效防治腰肌勞損和腰椎間盤突出。

※倒著走的注意事項

1. 掌握姿勢

倒退走時，不要穿帶跟的鞋，儘量選擇人少、道路平坦的地段，用眼睛餘光觀察周圍是否有人或障礙物，避免摔倒。要掌握好重心，步幅大小和快慢根據自身條件而定，時間以 15~20 分鐘為宜。倒退走時，膝蓋儘量不要彎曲，雙手可自然擺動。運動量以感覺有點累，身體微微出汗和氣喘為度。

2. 與慢跑或快走交替進行，效果最好

鍛鍊時，單純的倒退走過於單一，難以達到正向走的速度，所以強度不會太大，健身效果不太理想。建議在進行慢跑或快走時，適當進行倒退走鍛鍊作為調劑，一方面能鍛鍊平衡性，另一方面也是一種放鬆。

3. 有的人不適合倒退走

倒退走頻率慢，運動強度不大，對體力要求也不高，比較適合不宜做劇烈運動的人。但這種運動對人的平衡性、協調性和反應能力等要求相對較高，平衡性差、患有骨質疏鬆的老人儘量少倒退走，以免發生危險。

4. 老人倒退走，雙手扶腰

目前倒退走鍛鍊法流行於中老年健身愛好者中，中老年人反應不如青年人靈敏，所以注意平衡、防止摔倒顯得尤為重要。建議老人進行倒退走鍛鍊的時候，先做好熱身，把膝關節、踝關節和足部活動開；倒退走時要選擇平整的路面，且周圍人比較少的環境；行走的時候雙手先從後方扶住腰部，保持平衡，待平衡能力增強之後再改為雙臂自然擺動；最好採用正走和倒退走結合的方式，使身體各部分肌肉都得到鍛鍊。