VANITYSTRONG

40岁后减重选散步还是力量训练？你应该怎么做？

如果你想在40岁以后减肥，应该是多走路还是多举铁？

40岁以后想要减肥，应该多走路还是多练力量？

对于大多数人来说，最有用的答案不是二选一。

而是理解每种活动最擅长什么。

走路非常出色，因为它具有可重复性

走路可以增加总体的体力活动，且不需要太多器械或恢复时间。

快走有助于实现有氧适能目标、消耗能量并提高工作能力。

它也很容易调整规模。

十分钟也算数。

三十分钟也算数。

全天多次短途散步也算数。

对于没有持续锻炼习惯的人来说，走路可能是增加每周运动量最简单的方法，且不会因为产生过度的酸痛感而导致计划崩溃。

力量训练能保护节食可能让你失去的东西

当体重下降时，减少的组织并不自动全都是脂肪。

肌肉的保留至关重要。

抗阻训练给肌肉一个理由，让人们在试图改变身体成分时保持强壮。

它还能支撑身体机能和骨骼健康。

随着年龄的增长，这一点变得越来越重要，因为如果不接受挑战，肌肉质量和力量往往会下降。

哪种运动燃烧的热量更多？

这个问题通常不如听起来那么有用。

不同的锻炼方式所消耗的能量取决于体重、持续时间、强度和体能水平。

但可持续的体重管理并不是靠寻找手表上显示的卡路里数值最高的那项单一运动来取胜的。

走路往往可以更频繁地进行。

力量训练创造了走路无法提供的肌肉刺激。

两者相辅相成。

40岁以后，肌肉值得更多关注——而非更少

肌肉帮助你保持足够的强壮来应对日常生活。

它支持你的活动能力和独立性。

它还能塑造你的体型。

如果你的唯一策略只是让体重秤上的数字变小，你最终可能会得到一个更低的数字，但却没有建立起你真正想要的身体或能力。

这就是为什么“减脂”计划不应将抗阻训练视为可有可无的装饰。

更佳的每周组合

初学者可以每周进行两次力量训练，并在大多数日子走路。

中级训练者可能会进行三天力量训练，并在保持规律走路的同时，进行两到三次专项有氧训练。

公共卫生指南通常建议将有氧运动和肌肉强化活动结合起来，而不是只选其一。

你必须达到10,000步吗?

没有普适的法律要求必须达到精准的10,000步。

将步数视为一种行为工具，而不是道德评分。

如果你目前的平均步数是3,500步，那么朝着5,000或6,000步努力，可能比立即强求10,000步是更合理的首要目标。

HIIT（高强度间歇训练）怎么样?

高强度间歇训练对于喜欢它且身体素质达标的人来说是有用的。

它对于减脂不是强制性的。

一个你能从中恢复并重复进行的计划，通常比一个你总是逃避的、理论上更优的锻炼更有价值。

营养依然关键

运动有助于体重管理，但它不能让能量摄入变得无关紧要。

这并不要求挨饿或剔除整个食物类别。

这意味着让你的饮食模式与目标相匹配，同时保持足够的蛋白质、微量元素和总能量来支持健康和训练。

即使体重秤没有发生剧烈变化，体力活动也会带来巨大的健康益处。美国指南特别强调，无论体重是否改变，运动都能独立地增进健康。

答案

走路，因为人类受益于移动。

撸铁，因为肌肉需要理由来保持强壮。

调整营养，因为体脂的变化不仅仅受运动控制。

并且，停止要求一种运动方式完成所有的工作。

来源与延伸阅读

这些参考文献支持本文中的健康和体力活动陈述。没有任何来源为 VanityStrong、其产品或其程序背书。

National Institute on Aging - 力量训练如何随着年龄增长建立更健康的身体？ — https://www.nia.nih.gov/news/how-can-strength-training-build-healthier-bodies-we-age Healthy People 2030 - 有氧与肌肉强化活动 — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro
U.S. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition — https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf

VanityStrong 下一步：使用 Fit Quiz 寻找适合你日程的力量计划，并配合规律走路。如果营养是你更大的障碍，请单独探索 Meal Blueprint。

开始 Fit Quiz

本指南中的链接

在线阅读本指南（无障碍版本） — https://vanitystrong.com/zh-cn/articles/walking-vs-strength-training-for-weight-loss-after-40

浏览课程 — https://vanitystrong.com/zh-cn/programs

帮助中心 — https://vanitystrong.com/zh-cn/support

VanityStrong 提供健身和一般健康方面的教育，并非医学诊断或治疗。个人需求各不相同。必要时请咨询合格的医疗专业人员。