

春季草长莺飞 在花海中来一场户外瑜伽

□本报记者 洪 漩

“ 近日,章子怡微博晒出一组美照,照片中的她进行着户外瑜伽,身姿灵动,畅快自然的模样引来不少网友点赞。

瑜伽一直都是深受市民喜爱的健身方式,热衷瑜伽的市民越来越多,其中户外瑜伽更是在草长莺飞的春日受到热捧。

”

远离城嚣治疗身心

侯素华是一名房地产公司的策划经理,忙碌的生活让她倍感压抑,听说瑜伽可以放松身心她便主动报名参加,随着春日的来临,教练周末带着她到西湖边进行户外瑜伽。清幽的环境,铺一席软垫,伴着轻柔的乐曲,拉伸、拧转、呼吸吐纳中,将自身完整而彻底地融合在大自然中。

“和瑜伽房相比较而言,我更加喜欢户外瑜伽,瑜伽房相对封闭,空气流通慢,

保暖措施需做好

虽说入春后天气回暖,但是春寒料峭,气温时常起伏,因此,在进行户外瑜伽时尤其需要做好保暖工作。杭州市瑜伽健身协会考虑到天气原因,便将户外瑜伽课设立在气温比较平稳的时候。

和一般较为激烈的运动一样,瑜伽同样有热身阶段,例如冥想和一些基础动作,都可以帮助到身体升温、疏通筋骨的作用。不少人感到冷时也会在练习瑜伽的时

但是室外清新的空气让我感觉特别不一样。”侯素华在大自然中体会户外瑜伽带来的愉悦感受。

杭州市瑜伽健身协会副秘书长王笑微告诉记者:“户外瑜伽最大的优势在于空气好,在瑜伽练习中,呼吸是最重要的一个环节,在场馆内空间相对封闭,空气流通性远远比不上在自然中的清新,大自然中的含氧量高,人们会不自觉地展开深呼吸,有利于提高心肺功能。”

候套上袜子,但是穿上袜子也会出现打滑的情况,而且瑜伽是一项精细的运动,任何一个细节都会影响到动作的精准性,因此在瑜伽练习中能否集中注意力会直接影响到练习效果。就此,王笑微给出建议,尽量在气温适宜的天气进行户外瑜伽的锻炼,等瑜伽练习进行到某一个阶段时,一些局部在教练的指导下需要有意识的进行强化,穿袜子会降低敏感度,不利于练习。



(资料图)

部分人群练习瑜伽需谨慎

瑜伽适合各个年龄层的人进行练习,在户外练习瑜伽,能帮助练习者更好地达到冥想,调整呼吸,放松身心,通过不同的姿势练习配合正确的呼吸,更好地调节神经系统,净化血液,从而缓解焦虑,增强体质。

但是并不是所有人都适合盲目跟随教练的节奏进行练习,例如高血压、心脏病等患者在练习过程中需谨慎,例如一些一上一下起伏较大的体位,需要尤其缓慢进行。练习者需要了解自己身体的状况,在首次上课中就需要和教练进行沟通,将身

体反应告知教练,以便教练给出更多关注和指导。这类练习者看着周边练习成果较好的伙伴,切记不可产生攀比的心理,倘若用力过猛造成肌肉和韧带的拉伸,则需要一段时间回复,反而得不偿失。

“瑜伽是一个平和、宽容的项目,大家都可以尝试一下。”杭州市瑜伽健身协会户外瑜伽课程于三月下旬在西湖区茅家埠开设课程,王笑微期待更多瑜伽爱好者能够参与其中,置身户外,远离尘嚣,尽情用瑜伽舒展身体,让生活中的烦恼和压力,在清风中一扫而净。

春季一日瘦身时间表

春天正是减肥时,准备把储藏了一冬的脂肪赶在夏天来临之前消灭掉。不过在减肥之前不妨看看下面的建议,遵循健康实用的减肥时间表,也许能达到事半功倍的效果。

6点—8点:到楼下走走。起床后半小时内应该积极活动身体。晨练可帮助身体燃烧脂肪,室外运动效果更好。晨练没必要做高强度运动,散步即可。

7点—9点:喝2杯水。起床后喝至少2杯水(每杯约200毫升)。研究表明,与起床后不喝水的人相比,喝水者可多减重约2-3公斤。

10点—11点:喝杯热茶。大脑的饥饿和口渴中心都位于下丘脑,如果将口渴误以为饥饿,就容易吃垃圾食品。这个时段喝杯热茶或咖啡,既解渴,又能保持更长时间的饱腹感。

14点:睡个午觉。午睡15—20分钟,既能让身体快速充电,又不会影响夜间睡眠,有助维持正常的新陈代谢。

16点—20点:做点有氧运动。这个时段身体机能最佳,有益增强肌肉,是力量训练及有氧运动的理想时间。研究发现,此时健身比在更早时间健身效果好,肌肉可多增加22%。

15点—19点:吃晚餐。为了确保半夜不会饿醒,晚餐应增加一份健康脂肪,如亚麻籽和鱼油。

(廖凡)

健康视野

运动前要热身 运动后则要冷身

运动前的热身,大家都已熟知并越来越重视,但是运动后的冷身常被忽视。所谓冷身,就是通过适当的方式,让身体从运动状态过渡到静止状态的适应过程,可以避免运动者各项身体机能变化过快而影响健康。

运动中,心脏将大量血液泵入肌肉来提供能量,同时通过运动中肌肉的挤压流回心脏完成循环。运动结束后,如果突然停止身体的活动,血液滞留在四肢肌肉

中,甚至可能因心脏和大脑缺血而昏倒。同时,运动中血压和心率突然下降,以及神经调节的突然变化,都会对健康造成不良影响。

运动后,身体真正平静下来,通常需要1小时左右,最好通过舒缓的运动,逐渐调整身体状态,避免剧烈运动突然停止造成的不适感,充分冷身可以有效降低运动损伤发生的可能性。

适当的冷身运动,包括剧烈运动后的

慢跑、跑跳运动后的快走、力量练习后的舒展体操等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液的回流。需要注意的是,冷身运动要逐渐降低运动的速度、动作的幅度、动作的力度。同时,不要马上洗澡、进食、吹空调。

冷身运动的重要性,绝对不输于运动前的热身。正确充分的冷身,对于避免运动损伤,促进身体的恢复意义重大。

(林梧语)

“宅生活”也能健身

倒春寒即将来袭,天气忽冷忽热,给户外锻炼造成了困扰。其实,“宅生活”也可以很精彩,比如在家里骑车、跑步、划船。

屋内骑车看风景:健身车相对于普通自行车的优势时,可以自由发挥骑行速度和掌控骑行时间。通过健身车上配置的电子表,健身者可以随时观察自己每时每刻的速度、时间、心率值等。利用它进行锻炼,令你既不用担心自己会因运动量不足而使减肥失败,也不用担心因运动量过大而造成身体不适。不仅能有效提高心肺功能,有助于减肥,也增强腿部肌肉力度。更先进的是,有的健身车上所装置的

彩色荧屏还能显示出不同的风景画面,令你在锻炼时如置身户外,心旷神怡。适用体质偏弱的人或康复中的病人。

家里划船荡双桨:在家里划船是不是很新鲜?现在,划船器就能实现在水中划船一样的锻炼效果。“划船”时身体的每一个屈伸动作和划桨的手臂动作,使人体大约90%的伸长肌都参与了运动,这对平时极少参与运动的伸长肌来说十分有益。而且还可以很好地锻炼到我们平时不易练习到的肌肉,让我们全身肌肉都充满协调性。练习“划船”时,要注意动作的连续性,每一个蹬伸动作后都尽量不出现停顿。在划行过程中,运动幅度过小会使参

与运动的肌肉无法充分伸展或收缩,使训练事倍功半。适用电脑族以及中老年人家庭。

卧室行走看电视:器械满屋的健身房常会令一些身体较为柔弱的人心生恐惧,那些复杂又繁重的健身器械总是让人担心在训练时会损害到关节部位。漫步机对人体的冲击力很小,不至于伤害关节。这种集散步、慢跑、静止自行车运动于一体的健身器可以与人体的自然跨步相吻合,运动时通过手脚的协调配合,达到健身目的,如果前面再放上一台电视机,运动时就不会感到枯燥。适用于增强骨质的家庭老人和孩童。

(程力)