

练瑜伽球让身体远离亚健康

□本报记者 周 洁

记得曾经看到过这样一组数据显示,目前我国主流城市的白领亚健康人群比例高达76%,处于过劳状态的白领接近六成,真正意义上的健康人比例不足3%。久坐不动是办公室一族长期保持的姿势,也是导致不少人出现小肚腩、腰和颈椎酸疼等各种亚健康状态的一大原因。

瑜伽球,是一项非常好用又方便的健身器具。可卧可靠可坐,其曲面和人体脊柱曲线、腹部曲线能够很好的配合,因而也能进行一些非常好的动作。常用瑜伽球健身,可以提高人的柔韧、力量、平衡、协调以及心肺功能等,对于久坐的办公族来说,巧用瑜伽球更是益处多多。为此,记者专程走访了几家瑜伽馆,让我们来听听专业瑜伽教练就使用瑜伽球给出的建议。

杭州静园瑜伽专业会馆资深瑜伽教练刘巧灵告诉记者,瑜伽球也称为健身球或瑜伽健身球,每个人在选择时首先要根据个人的身材选择瑜伽球的大小,瑜伽球的尺寸有直径45厘米、55厘米、65厘米、75厘米等几种,如果是身材娇小的女士,可以选择45厘米或者55厘米的瑜伽球,而65厘米和75厘米的瑜伽球更适合于高大的男士。刘巧灵提醒道:“除了尺寸的选择,更重要的一点是要选择由正规厂家生产的结实耐用的瑜伽球,得非常有弹性且安全性十足,网上便宜的淘宝款大家还是慎重买的好。”

有些人担心瑜伽球的承重能力,其实普通人的重量一般的瑜伽球都可以承受,因为当人们在锻炼时并不是把全部的重量都压在瑜伽球上,它只是承载了一部分的重量,使身体与球产生一个对抗的力量。瑜伽球让我们放松向下沉的



同时,身体也会有一个自己的力量向上,同时将肌肉收缩包裹骨骼来保护我们的身体。

上班族常常保持同一种姿势工作,时间久了难免发生脖子疼腰疼的状况。若能把瑜伽球当椅子,坐在上面时,身体需要不停地动以保持平衡,这样不仅能够加强并锻炼腰背的肌肉及力量,还能避免久坐不动带来的危害。所以,上班族每天可以适当坐一坐瑜伽球。

杭州阿南达瑜伽馆的创办人于冬丽,同时也是位长跑爱好者,她的家中和办公室都放着瑜伽球。于冬丽提醒上班族,坐在健身球上与坐在椅子上的感觉是截然不同的。要稳坐健身球,就得保持身体平衡,上半身直立,这样,可以强化腰腹这个核心部位肌肉的锻炼,既能避免不良坐姿,又能保持呼吸通畅。

于冬丽提醒,坐在瑜伽球上办公的时间不宜过长,一天最多1小时左右,否则长时间挺着背部,有可能会造成肌肉僵硬,甚至损伤。

链接

5个简单瑜伽球健身动作

除了坐着办公,上班之余借助瑜伽球还可以进行随意拉伸动作。不同的动作针对不同的部位,让你全身都能得到锻炼。

1、坐姿1-收紧腰部线条

并拢双腿,往上举双手,十指相对,深呼吸,收腹挺胸,尽最大能力让整个身体往上提拉。瘦腰腹,挺拔身姿。

2、坐姿2-塑造笔直腿部

将一条腿抬起,和地面保持平行,与此同时将双臂抬起,姿势保持几秒钟。把腿与双臂再慢慢放下,重复多次,换腿进行。可以收紧臀大肌,并可以纤细双臂。

3、站姿1-拉伸大臂

一条腿压到健身球上,双手臂弯曲交叉抱到脑后,整个身体缓缓往左侧伸展,重复多次,换侧进行。锻炼腰部,并可以瘦小腿还有手臂。

4、站姿2-缔造背部

尽量分开双腿,将左手臂抬起,身体缓缓往右侧伸展,右手将球扶住,直到左手臂和地面保持平行,深呼吸,姿势保持几秒钟,可以提升整个腰背部的力量。

5、上身趴球上-提臀塑形

伸直双手,支撑地面,并拢双腿;背部伸展,把一条腿抬到尽量高的位置,接着放下,换另外一侧进行。



健康视野

晨起健身前后要注意饮食

冬季锻炼身体的时间,最好在上午9至11时或下午2至4时。但许多人习惯晨练,因为其他时间难以安排体育运动。这么做无可厚非,冬季晨起健身除了要注意防寒保暖,还应在饮食方面做相应调节,让运动既安全又惬意。

晨起先补水

早上起床后先喝杯水,不但可以预防晨练出现意外,还有利尿排毒、防治便秘、增进浑身血液循环的功效。冬季晨起后喝温开水以1杯(150-200毫升)为宜。老年人晨起先补水会使循环血量增加,血液黏稠度降低。如果老年人水分未及及时补充,可使体内血容量不足,加上清晨生理性血压升高,易在晨练时发生心脑血管疾病。

切忌空腹晨练

空腹晨练是潜在的危险。在经过一夜的睡眠之后,不进食就进行锻炼,腹中



已空,热量不足,加之体力的消耗,会使大脑供血不足,哪怕只是短暂时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心功能不太好的老年人会发生突然摔倒甚至猝死的意外事故。

晨练前饮食宜少量清淡

晨练前的饮食应以少量、松软、可口、温热的食物为宜,如热牛奶、白煮鸡蛋、粥、饼干、燕麦片、热豆浆、点心、藕粉、小蛋糕等等。如能有一碟可口小菜如凉拌黄瓜、凉拌萝卜丝等配搭更好,量无需大,但要吃得营养、舒服。

晨练后不宜吃过烫食物

冬季清晨天气寒冷,加上机体尚未消除睡眠带来的低体温。此时,冷空气会对鼻腔、气管和咽、食管产生暂时的降温作用,使机体出现“冷适应”。锻炼结束后,若不稍做休息就马上吞食刚刚烧好的稀饭、汤圆等过烫食物极易发生出血、便血等症状。

倘若天气特别寒冷,最好先在楼道里做好准备活动,让机体渐渐过渡到“冷适应”。锻炼结束后,也要在楼道里进行“休整”,再让机体渐渐过渡到“热适应”。进入家门后,经过半小时的放松、调整,再吃早餐为好。

《黄帝内经》解读健美

以审美观来看,中国人和外国人有些不一样。中国人刻意练肌肉的很少,但外国人却很热衷这项运动。“健美”到底是不是“健”与“美”能兼具?其实,《黄帝内经》上的每一个字,都是很值得和大家分享的。

《黄帝内经》中有“肌肉解利”这四个字,“解”是讲肌肉放松的一个状态,“利”就是让它通利顺畅一些的意思。如果“肌肉不利”,肌肉里就会疙疙瘩瘩,纤维特别粗。肌肉一旦“不利”了,就容易出现死肉,导致肌肉纤维化、条索化。所以健康的身体,是肌肉能“召之即来,来之能战,战之能胜,挥之即去”的一个过程。也就是肌肉可以发力,但发完力还能松得下来。这种状态就表明一个人的经络是通畅的。

现在很多人的肌肉为什么会变成死肌、死肉?即摸上去肌肉总处于一种发力状态,不松懈。仔细一摸,肌肉里有疙疙瘩瘩的小颗粒,严重的叫条索化,或者叫纤维化。这就叫“不利”,那到底是何种原因导致了这种“不利”呢?中医发现,过度健美的人或运动员,容易患一个通病,即“弱不禁风”。健美运动员分不同重量级,需要保持体重。许多人要通过特殊的锻炼方法,把自己的皮下脂肪练没。而皮肤中的“肤”,是用来保温的,是防止外风侵入体内的重要屏障。人一旦把脂肪练没,就相当于有

“皮”无“肤”,最后会导致一身死肉。所以一些运动员快到比赛的时候,最怕的就是感冒。但这样的锻炼法,最容易得的也是感冒。中医建议,人们崇尚健美是好事,但千万不要练歪、练偏了,破坏身体的自然平衡。

身体局部因气血不通也会出现“死肉”,积攒到一定程度以后,会影响到身体里面的脏腑。把本来很软的肌肉,练成死肉练成直线,就如同拳击只打直拳一样,最终会直接影响人的寿命。真正健康的健美法,如练过腹肌的人,该发力的时候腹部能绷起来,该放松的时候腹部也会变软。而许多过度健美的人,就是肌肉总是绷着不放松。中医建议,人们可以通过按摩的方法,针刺的方法,让它变得“解利”。所以,“肌肉解利”四个字告诉大家,肌肉千万不要老绷着。

