

想要健身更有效、更安全 何不试试“空中芭蕾” 杭城上演“百人蹦床秀” 让健身挑战天空

□本报记者 朱郑远

还记得小时候玩的蹦床吗?腾空,落下,再弹起……让人有腾云驾雾的感觉。不过,现在的蹦床已经不再只是孩子的游戏,更是奥运赛场上的一道风景。同时,它也成为人们日常健身的又一个选择。

近日,在杭州市西湖文化广场出现一幅别开生面的运动场景,由微健身学院主办的杭城百人蹦床show在这里上演,也让大伙儿感受了蹦床的魅力。

现场,3个教练带领着100余名参与者,学习健身蹦床的动作和知识。由于蹦床的弹面比较光滑,光脚站上去会有一定危险性,一些没有穿鞋袜的参与者在教练提醒下,重新穿上鞋袜再上蹦床。跟着教练的动作,现场的参与者开始左勾拳、右勾拳地在蹦床上进行一场新鲜的“空中”有氧搏击运动。

当然,这可不是和“蹦床公主”何雯娜一样在蹦床上利用弹跳力做出高难度的高空翻滚动作的比赛项目。这是一种袖珍蹦床,它的弹面弹力并不是很大,你无法利用弹力腾空很高。所以只要

上蹦床和下蹦床以及在蹦跳的过程中控制动作幅度就能很好地保障安全,危险性并不是很高。

教练徐志刚告诉记者,蹦床,是一种全身运动。儿童在蹦跳之间便可以锻炼协调能力,对成年人来说,缓解压力的同时还可以强化身体肌肉组织同时燃烧脂肪。这项运动是很典型的有氧运动,对体能有一定的要求,做10分钟蹦床运动燃烧的脂肪与慢跑30分钟相当。与在地面运动相比,在蹦床上运动,对四肢,尤其是对关节不会造成零损伤。

与其他有氧运动相比,蹦床运动还有一个最大的优势就是不会觉得累,比如从消耗较大的上下跳改为简单的左右跳,同样能让不同的身体部位得到锻炼。现场参与的健身教练陈杰说:“在蹦床上走步也能取得良好的燃脂效果,因为在蹦床这样不稳定的平面上运动,你需要调动所有核心肌群,尤其是腹部肌肉群。在跳跃过程中,更需要时刻保持注意力集中,维持身体平衡。这能充分调动人的协调性和



灵活性,感觉和跳芭蕾的效果差不多,不仅能改变体型还能改善体态,让练习者的身姿更加优雅灵活。”

同时,在蹦床上运动还可以将很多运动方式融合进去,有氧踏板、有氧搏击、有

氧健身操、普拉提等都能和蹦床“无缝链接”。蹦床运动成本也不高,一张健身蹦床只需200-300元人民币。需要提醒的是,孕妇,恐高,心脏以及脊椎不适的人群并不适宜玩蹦床运动。

健康视野

女子为减肥每天暴走上万步 最后连步子都迈不开 暴走族要提防“跟痛症”

今天,你走了多少步?朋友圈的“走路比赛”仍在继续,但即使是简单的跑步,如果方法不对也可能会危及健康。

扬州的沈女士今年35岁,苦恼日渐发福的身材,决定减肥。跟很多人一样,一副耳机,一款计步app,只要一有空,沈女士就甩开膀子暴走。5000,6000……20000步,沈女士越走越远,体重也随着下降,这让她的积极性大增,只要不是急事,她都走路前往。直到一个月前,沈女士发现自己的脚后跟隐隐作痛,再后来只要一走路就钻心疼,到最后连步子都迈不开了。

沈女士不得不去医院就医。医生说,她患上了“跟痛症”。这种病从外表看不出任何症状,但足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处已经有病变,才会引发疼痛。

哪些人群容易患上“跟痛症”

“跟痛症”的发生,与骨骼的劳损和退化有密切关系。患上“跟痛症”后,长路不能走,旅游根本不用想。沈女士说,

原本天天在朋友圈晒跑步,如今从家跑到小区门口,都是一件艰难的事。

沈女士的主治医师建议,“跟痛症”这种病多发生于运动员和经常站立和行走的人。

体型较胖的人,因为负重大,所以易患“跟痛症”。还有就是经过多年行走损耗,六七十岁的老人患者较多。

除此之外,天生扁平足的人也易患“跟痛症”。

避免长时间站立或过度行走

如何让脚后跟不再钻心的疼,医生建议,在急性发作期,经常卧床休息有利缓解症状。另外,用中药泡脚,小针刀处理,都可消除炎症,减轻疼痛。

而在平时的生活中,专家也有一些建议。比如:垫高足跟,也可买双足跟稍高点的鞋;或在鞋子里垫上软鞋垫,平时注意足跟部的保暖,穿暖和的鞋,多套双袜子;另外,要避免长时间站立或过度行走,站得时间长了坐会儿。

(杨洲)

秋高气爽健身悠着点 大汗淋漓或适得其反

孙晓,拱墅区一家广告公司的设计师,一直来都有健身的习惯以保持好身材。初秋时节早晚变得凉爽起来,她也更享受这样的天气锻炼。不过粗心的姑娘却忘了更换运动着装,依旧每天穿着夏天运动时的背心和短裤,一不小心感冒了。

杭州西湖区某品牌健身房的教练吴一提醒道:早晚温差大,人们在晨练前根据气温变化增减衣服,需穿长袖、轻薄并且透气的运动服为主。另外,在晨练出汗后,注意不穿湿的运动服在户外长久逗留。若在室内锻炼也不该穿得太少。

吴一还表示:“锻炼要有度。”很多女生像孙晓一样因为夏天减下了体重,希望在秋冬季节也能保持好身材便加大运动

量。其实忘乎所以地进行超负荷的体育锻炼不仅不能保持身材,达到保健养生的作用,反而会因此导致身体健康受到伤害。传统中医学认为,人体在秋天处于收敛内养阶段,所以健身也要顺应这一原则,运动切忌过度,要适可而止。

由于秋季是气温不断下降的季节,而人体在气温下降环境下会反射性地引起血管收缩,肌肉伸展度明显降低,关节生理活动度减小,神经系统对运动器官调控能力下降。因而每次健身前一定要注意做好充分的准备活动,拉伸一下全身关节,避免在运动中受到伤害。

另外,秋季雨水稀少,气候干燥,在进行身体锻炼的前后要多喝些水,通过补充体内的水分来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,并提高口鼻黏膜的防御机能。方法上也一定要注意少量、多次、缓饮补水,保证身体拥有足够的水分,以便在进行健身运动时,更好地促进全身血液循环,避免因血液循环不畅而导致供血不足、缺氧,从而造成头痛、头晕、恶心、四肢乏力等各种不适症状。

(李金霞)



链接

这些人群不适合“日行万步”的健身法

- 糖尿病患者;
- 心血管疾病的人
- 关节疾病的人群

对于不宜健走的人群来说,练习太极、游泳等运动较适宜。

这些运动的共同特点是节奏舒缓,对关节带来的压力较小,与此同时带来的心血管负荷也较小,通过舒展肢体、拉伸肌肉,达到与走路一样,甚至效果更好。