

“女蛙皇后”罗雪娟喜得贵子

像她这样孕期坚持游泳你可以做吗?

听听专业人士如何支招



□本报记者 丁梦婧

近日,2004年雅典奥运会女子100米蛙泳冠军罗雪娟,在微博上宣布产下爱子。此前,罗雪娟教练张亚东在出席2016年度浙江省体坛十佳评选活动启动仪式时透露,罗雪娟在月初喜得贵子,孩子出生时有7斤多重,生完孩子后罗雪娟状态非常好,孩子也健康可爱。

翻看罗雪娟的微博不难发现,即使在孕期,这位奥运冠军也仍在坚持运动。12月24日,罗雪娟还在微博上发布了自己游泳的视频,可以看到视频中的她孕相明显,泳速不快,但采用了多种泳姿。

像罗雪娟这样在孕期做运动有什么好处?你适合在孕期运动吗?孕期运动又存在什么风险?对此记者专门请教了相关专业人士。

来自滨江区某品牌健身房的游泳教练王海壹说:“孕妇在怀孕期间游泳有不少好处。对孕妇来说可帮助顺产,缩短生产时间,产后恢复更快,还可以消耗体内过剩热量,防止妊娠中毒症;对胎儿来说,有助于促进神经系统和骨骼的发育。”

但王海壹也强调,并不是所有人都适合在孕期游泳或做运动。拿游泳来说,孕期游泳对泳姿、力度以及泳池的水温、水质都有要求。孕妇游泳下水前要

做好血压和脉搏测量,泳池水温最好能够保持在30℃,水温过低容易抽筋,水温太高,不仅会有疲倦感而且易让子宫紧张,可能导致早产或流产。关键是,旁边一定要有专业人士指导、看护。

既然孕期游泳这么麻烦,我们是不是可以拿其他的运动代替呢?经常能在外国一些健身板块上看到孕妇举哑铃、做瑜伽的图片,我们是否也可以这样做呢?在记者问出这个问题后,乐刻健身的教练庄灼严肃地反驳道:“对大多数人来说,孕期不可以做负重力量训练,即使有专业的教练和机构指导。”

庄灼是一位一岁宝宝的母亲。在转行做健身教练之前曾是一名体操运动

员。刚得知自己怀孕时她自认身体素质不错,便为自己列了一系列运动清单,“但抵不过孕期反应。”庄灼无奈表示,“因为孕激素影响,不同的人会有不同的反应。就算是体质一直很好并坚持运动的孕妇也需要在专业指导下与医生的建议下开展运动。”庄灼在怀孕时胎动很厉害,妊娠反应强烈,医生并不建议她做运动,“所以我怀孕期间基本没做运动,只是有坚持走路和做一些静态训练,比如伸展这种比较柔和的动作。”

“孕妇是特殊人群,所以更应该考虑做运动时的风险值。”庄灼再三认真地提醒道。



从实际出发,为自己量身购置一套居家健身器材

□本报记者 毛锦怡

全民动起来,让健身这个话题逐渐升温,并成为大家休闲生活中释放压力的主要途径之一。越来越多的人倾向选择足不出户就可以动起来的居家健身方式。哪些器材适合在家里使用,效果如何?对此记者请教了健身会所的教练,为大家推荐几种适合在家使用的健身器材,而且有些器材的潜在功能会让你刮目相看!

仰卧板:易移动的器材

丁宇是湖墅南路一家24小时健身会所的健身教练,他首先给大家推荐的是仰卧板。丁宇介绍道,仰卧板体积小、重量轻、移动轻松、占地面积小,因此比较适合在家里使用,而且价格也实惠,一两百元就能买一个。

仰卧板有什么锻炼功能,顾名思义就是仰卧起坐,这也是很多人熟悉的动作,做的时候,多数人必须用双脚勾住一个东西才能使腰部着力完成动作。对于男性锻炼人群来说,做仰卧起坐还可以锻炼腹部的6块肌肉,快速消耗腹部脂肪,还可做推举、俯卧撑等动作,使上肢力量也得以强化。

丁宇提醒道:一般仰卧板都可以调节高度,高度越高,仰卧起坐的强度也越大。刚开始做的时候从最低开始,慢慢加高。大概经过一个月的锻炼,就可以尝试加高一档。但高度不能太高,对于普通健身者来说,40至45度就足够了。

哑铃:低价易使用的器材

哑铃较仰卧板价格更低,占地更小。不过要注意选择合适重量的哑铃。丁宇建议,一般选择65%至85%负荷的哑铃,比如你每次能举起的最大重量是10磅,就需要选择重

量为6.5至8.5磅的哑铃进行锻炼。

哑铃有很多种,建议买一个可以调节重量的。当要练习力量时,可以选择重一些的哑铃,而女性练哑铃多数是为了塑形,可选择小哑铃,小重量多次数的哑铃运动,不仅塑形,更能练习肌肉的耐力,同时消耗脂肪。

哑铃不仅能练上肢,还能练下肢,可双手持哑铃做箭步蹲的动作,可以边走边蹲,也可以原地蹲起。还可以手持哑铃跑步、做扩胸运动、健美操等等。

踏步机:有氧运动器材

还有一种较适合在家里使用的健身器材就是踏步机,主要适用于下肢锻炼,能提臀、塑腰、消耗脂肪,属于有氧运动。家有踏步机可以随时随地健身,不受天气和空间限制。踏步时有些注意事项也应引起重视:“锻炼时要合理控制心率,在每分钟120至150次,即运动过程中不感到气喘即可。”丁宇提醒道。

做踏步时也有一定的技巧:应将脚掌平放,不能只用双腿的力量来带动,而是用手臂的挥动加上身体的体重,再配合腿的动

作来完成。重心应偏向全脚掌。

提醒

不过无论选购哪种家用健身器材都要从实际出发。丁宇说:“在给家里购置健身器材也不能盲目跟从,还应根据自身条件的需要、家庭的经济状况、住房环境等外部环境。另外还要根据自身的体质、锻炼目的和喜爱的运动方式进行选购健身器材。”

另外,随着健康意识的增强,很多中老年人都有跑步锻炼的习惯,他们和很多膝关节炎患者一样经常会问同样的问题,比如等我好了还能不能锻炼?跑步会损伤膝关节?得了膝关节炎还能做哪些锻炼?

对此,浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮表示,对于膝关节炎,很多人没有一个明确的概念。膝关节炎是常见的膝关节慢性疾病,主要特点是关节活动时有关节摩擦音和疼痛,上下楼梯、早晨起床或从坐位站立时疼痛特别明显。病理变化主要是关节的增生、退变,软骨的损伤、破坏。目前已知的危险因素包括肥胖、创伤和某些职业习惯。而跑步是一项健康运动,但运动不当也可能引起损伤。跑步人群中容易出现的问题就是膝关节疼痛,特点是在膝前、髌骨周围逐渐出现疼痛,在久坐后或上下楼梯时加重,究其原因主要是髌骨与股骨在跑步过程中不断摩擦、撞击而引起。所以说跑步可以在一定程度上加速膝关节的退变。

薛亮说,一般情况下,不建议膝关节炎患者跑步锻炼,以免引起病情复发,甚至加重。但适当的机械负荷刺激,可诱导膝关节向良好的方向适应。薛亮给大家提供了几个非常简单的膝关节锻炼方法,适合膝关节炎康复期患者功能锻炼,可加固膝关节,防止进一步损伤。需要提醒的是并非所有的膝关节病患者都适合这些锻炼,膝关节急性疼痛、关节内大量积液、关节绞锁感患者需要诊断明确,积极处理,切勿盲目锻炼,以免耽误病情。

另外薛亮特别提醒:膝关节炎患者开展健身锻炼一定要规避急性发作期。同时,日常一些让膝关节负重较大的运动也要规避,爬山、爬楼梯等磨损膝关节的运动切不可进行。也可以去医院康复科在专业康复治疗师的指导下进行一些康复性的锻炼。

股四头肌收缩法:平卧位或站立位,下肢伸直,股四头肌(大腿前侧肌群)用力绷紧,感觉髌骨位置较之前有所上提即可,维持此状态5至8秒,放松3秒,然后重复以上动作,以不感觉疲劳为训练量,任何时间均可锻炼。
旋腿晃足:坐稍高凳,能使足部离地,双腿做顺时针、逆时针摇晃小腿动作,大约5分钟,每天可锻炼3至4次。
空蹬自行车:仰卧位空蹬自行车,次数不限,每日1至2次,以不感觉关节疲劳疼痛为度。

□本报记者 毛锦怡

专家提醒:一定要规避急性发作期

膝关节炎患者跑步锻炼要量力而行

