

过年回家的路上 你还可以这样健身



“

春节将至,也许你要回家看望阔别已久的父母,也许你想去儿女所在的城市看看他们的工作生活,也许你想趁着假期去旅游……春运,带给很多人的除了出行的兴奋之外,还有一丝疲惫,那么有哪些招术才能减轻旅途中的疲劳呢?

”

如果你开车回家,紧握方向盘时间长了,手臂是不是有点紧张,这时可以试试这几个动作——

左手臂前伸,手心向前,指尖朝下。用右手轻握住指尖,向身体方向缓慢拉伸,这时候你会感觉小臂前侧肌肉被拉长了。停留10秒钟,然后还原。再换一侧重复以上动作,各做3组。这个动作可以舒缓前臂的疲劳。

右臂屈肘上举放在头后,用左手握住右臂的肘关节,缓慢向左侧拉伸。停留10秒钟,然后还原。再换一侧重复以上动作,各做3组。这个动作可以缓解上臂和肩部的疲劳。

左臂向右伸出,手心朝内,右手压在上臂靠近肘关节的位置,注意要压在上臂,不要压在前臂。然后右手向身体靠近,带动左前臂拉向身体。这时身体左侧的肩部、背部的肌肉都有被拉长的感觉。停留10秒钟,还原。再换一侧重复以上动作,各做3组。做这个动作时,要让上臂、肩和背部形成一个圆弧。这个动作可以缓解上臂、肩部和背部的疲劳。

开车时间长了,不停地踩油门、刹车、离合器,还会腿酸,我们可以做做下面这个动作——

左腿屈膝,用左手拉着脚背,缓慢拉向臀部。这时腿前部的肌肉应有被拉长的感觉,脚踝也有拉伸的感觉。停留10秒钟,然后还原。再换一侧重复以上动作,各做3组。注意做这个动作时人要站稳了,可以用手扶着墙;如果你在高速公路服务区休息时也可就地扶着你的车即可。

坐车坐久了,也许你会觉得有点闷,这时需要适当地呼吸深一点,另外还可以做做扩胸运动。可是如果你在火车上,地方有限怎么做扩胸呢,你可以做下面这个动作——

用右手掌扶墙或者其他固定的物体,比如你在软卧车厢,你可以扶着房间门框;如果是硬卧,直接扶着床架就行。然后伸直手臂,然后人做向左的转体。如果地方还不够,你甚至可以屈肘,把肘部靠着门框或者床架,然后转体。这时胸部肌肉应有被拉长的感觉。停留10秒钟,然后还原。再换一侧重复以上动作,各做3

组。

火车上坐久了,腰也会不舒服,我们可以做做这个动作——

做这个动作时,先把身体挺直,然后慢慢转向左侧,这时腰背部肌肉会有被拉长的感觉。注意在旋转的同时,身体还要有一种向上顶的感觉。转到最大幅度后停留10秒钟,然后还原。再换一侧重复以上动作,各做3组。

如果地方足够,你也可以站起来做转体。不过需要特别注意的是,我们做的是转体不是转胯,所以在转体时,你的髋部一定不要跟着转,应该仅仅是上半身的旋转。

如果你在卧铺上,还可以做这样几个动作。大家都知道火车卧铺的床是很小的,好在这几个动作也不需要很大的地方。

坐在床上,右腿伸直,左腿弯曲,左脚靠近右侧大腿根部。慢慢弯腰,手向前伸,去触碰右脚脚尖,碰不到也没关系,尽量往前伸一点就好。这时右侧大腿后部的肌肉应有被拉长的感觉,背部也有被拉长的感觉。伸到最大幅度后停留10秒钟,然后还原。再换一条腿重复以上动作,各做3组。

跪在床上,臀部坐在脚后跟上,身体慢慢弯向大腿,同时手俯在床上,慢慢向前伸出去,注意这个时候臀部不要翘起来。这时背部的肌肉特别是下背部的肌肉应有被拉长的感觉。做到最大幅度后停留10秒钟,然后还原,做3组。

坐久了颈部也会不舒服,所以别忽视颈部的活动,简单说就是抬头低头,左顾右盼。站久了或者坐久了,血液还容易淤积在下肢,我们还可以做做提踵运动,说白了就是踮脚尖,这个动作不但可以练习下肢力量,还可以促进下肢的血液流回心脏。

还有就是在旅途过程中要多伸伸懒腰。不过这个伸懒腰有个小窍门,就是要尽量地伸,手尽量上举,然后缓慢放下,腰背也要尽量伸展,在整个过程要让身体尽可能地打开。

(通讯员 徐凯)



春节长假,走亲访友、吃喝应酬在所难免。然而连续的不健康饮食和生活方式同样会为身体带来沉重的负担。因此,利用长假时间,适当调整身体机能,加速体内新陈代谢,消耗节日摄入过多的热量达到运动减脂的效果,同样非常必要。

首先,春节期间尽量走出去,来到户外亲近自然。户外运动在节日期间通常推荐舒缓的运动方式,一方面不会因为久疏运动导致身体肌肉和骨骼的运动损伤,另一方面可以在与大自然的接触中放松心情,从而不经意中达到长久的运动效果。

重点推荐的运动方式包括:散步、慢跑、跳绳、羽毛球、登山,运动方式以有氧运动为主。如果您选择室内或者健身房,那么推荐您选择瑜伽、平板静力支撑(核心肌群运动)训练、跳操、游泳、以及自行车,同样不推荐过于激烈的运动方式,运动前注意拉伸,不要让身体负担过大。

在春节期间,由于低温寒冷气候,因此推荐以慢跑为主。在距离和配速上同样因人而异,对于普通人来说,5公里的距离相对合适。长距离跑步可以穿插慢走,由于节日期间身体和作息并不规律,因此切勿按照以往水平,强行要求自己达到目标,从而导致身体意外受伤,锻炼适中即可。

此外,游泳的综合运动效果在节日期间尤其值得推荐,即使短距离的游泳也可以带来不俗的运动效果,特别是游泳同时还有很强的减压效果,在截然不同的环境中可以帮助你迅速调整节日期间集聚的疲劳和情绪。

训练推荐:耐力+力量+柔韧

春节期间身体更易感到疲劳,因此训练可以采用间歇式进行。以跑步为例,可以2-3公里短暂休息,随后再次启动。间歇式的运动方式可以有效地降低受伤风险,并且易于恢复,适用于耐力较差、身体条件一般的人。

由于春节只有7天假期,因此留下跑步的时间并不充裕,以5天计算,如果进行舒缓运动的话,可以每天进行,但在量(距离)上应该严格区别控制。比如首日5公里的间歇跑,那么次日就应以同样距离的5-6公里全程跑为目标,第三天根据身体情况调整增减,第四天可以带冲刺+极限,最后一天恢复跑调整。由于每个人的身体条件不同,因此距离和效果需要根据个人情况重新判定。

力量训练,不管男女都应当进行。主要方式包括哑铃、俯卧撑、卧推、引体向上、山羊挺、卷腹。节日期间特别推荐腿部和臀部训练。力量训练在有时间的情况下,应当进行针对训练,以达到最佳效果。节日期间,可以采用中等或者小重量多次数的方式,保持肌肉形状。

柔韧训练和静力支撑训练可以相互增加。柔韧训练之前,应当充分活动关节,保持肌肉松弛。而静力支撑一般人通常掌握的平板训练,可以很好地起到整体训练效果,前提是姿势正确。

(通讯员 金钟)

春节期间健身攻略
身体更易疲劳 建议慢跑为主