

达人话运动

锻炼讲究持之以恒 节假日“集中式”健身 当心身体机能吃不消

□本报记者 毛锦怡

很多人平时忙于工作,忽视了身体锻炼,只想等到周末或节假日再多锻炼锻炼就可以了。殊不知,如果一次性做大强度的运动,对身体不但无益反而有害。

日前,杭州人丁懿就遇到一点烦恼。40岁不到的丁懿从事外贸生意,常年奔波于义乌、杭州,在同行中也不算小有成就。时髦的他也格外注重健身锻炼,但他的健身时间并不是每天循序渐进,而是利用周末或节假日集中式锻炼,用他的话来说“把平常应该锻炼的量补回来”。清明小长假,回杭州的丁懿也如此,4月1日刚回到杭州,就计划好了接下来几天的锻炼计划——4月2日,5点起床,绕西湖健步走一小时,上午爬山一小时,晚上健身房锻炼一小时;4月3日,照旧。

一切按计划进行,但很快问题来了。锻炼了一天,4月3日一早,丁懿就感觉浑身酸痛,大腿尤其酸胀,一心想“补”回来的丁懿依旧冒着大雨西湖边健步走,当天中午大腿酸胀得都无法行走,膝盖也隐隐作痛,并伴有发烧、头痛。到医院一检查,大腿酸胀是因为过度剧烈运动导致大腿乳酸堆积,膝盖隐隐作痛是突然开展登山运动,膝盖适应不了,而发烧、头痛,是因为淋雨感冒了。

“乐健体育”健身房资深教练张枫表示,平时肌肉锻炼不够,而仅仅在节假日或周末进行大量、剧烈的运动,很容易出现肌肉拉伤或关节扭伤等运动损伤。随着春季的到来,很多人都会参加登山、暴走等运动,但由于平时运动少,膝盖在爬山的时候上下屈曲角度又大,许久没运动的双腿、双膝突然增加运动量,容易造成“滑膜炎”。其实,强身健体的方式很多,像平常在家里扫地、登楼、打太极拳,或小区周边、公园散步等都是不错的选择。张枫提醒:“认定其中一项,要长期坚持下去,不要三天打鱼两天晒网或集中在周末锻炼,这样的话,一些简单轻松的运动,如每天散步、打乒乓球等半小时以上,就也能达到锻炼的效果。”



张枫
乐健体育健身教练
简 历:有十年教龄,擅长运动损伤康复锻炼。

能达到锻炼的效果。”

张枫说:“锻炼要持之以恒,尤为重要,虽然这是一个人人皆知的道理,却鲜有人能真正做到。”打个比方,假如一个人饿了很久,突然一下子吃很多大鱼大肉,这样对身体肯定是不好的。所以说,一个人如果一周五天都没有锻炼,身体实际上已经适应了轻松的状态。周末突然集中加大力度锻炼,反而会打破已经形成的生理和机体平衡,这种极端的锻炼方式,可能会比不运动更对身体不利。虽然,周末健身的确可以在某些运动上提高技能,但这并不意味着提高了身体体能。

要取得良好的健身效果主要是靠锻炼痕迹的不断积累,所谓锻炼痕迹,就是指运动后留在健身者机体上的良性刺激。若健身时间间隔过长,在锻炼痕迹消失后又进行锻炼,相当于每一次锻炼都是

从头开始。

运动专家表示,从运动生理学的角度来看,运动频率(即每周运动次数)与锻炼的效果有着直接的关系。

一次适量的运动后,对肌肉(如肌糖元的储备)和全身各器官系统的健身效果,可以保持一定的时间(从几个小时到几天)。例如,运动后,肌糖元的浓度逐渐增高,在第24小时达到最高点,以后又逐渐减少。所以,最合适的运动频度应该这样掌握,即在前一次锻炼的效果尚未消失之前,进行第二次运动,这样,每次锻炼的健身效果逐渐积累,就能够达到提高体能、增进健康的目的。否则,每次运动之间的间隔时间过长,破坏了运动训练的连续性,就难以取得应有的健身效果,还容易在每次运动后产生肌肉酸痛、疲劳及某些运动创伤。

□本报综合报道

六个方法让你在家就能健身

随着人们对养生的重视,越来越多的人开始做健身运动,由于时间很紧张,很多人都喜欢在家做健身运动,不仅节省时间,还能跟家人一起健身。下面,为大家推介六种有效的在家健身法。

一、坐姿收腹举腿

这个动作主要是锻炼腹部,在家中的空地上摆放一张独凳,坐在凳子上面,靠腹部的力量抬起腿,并将双腿交叉向上。以此减少腹部多余肥肉,使腹部肌肉结实、完美。每次向上抬15次,做三组,中间可稍作休息,但不易太长。

二、俯卧挺身健腰

这个动作主要锻炼腰部,在家中俯卧在床,靠手抱头、再靠腰的力量上体向上,以增强腰部力量,15个一组,做三组。

三、俯卧撑健胸肌

这个动作主要是锻炼胸肌的,在家中的客厅或是就餐区,找两个凳子左右各摆放一个,用两手作支撑,俯身在上就可以了。12个为一组,要做三组。记住在做俯卧撑时,要收腹挺胸,尽量拉伸胸部,使胸肌肉饱满有型。另外,这个动作还有校正驼背的作用。



四、二头肌举健身

这个动作主要锻炼手部,只要坐在家中的独凳上就可以完成,非常简单。用两个未开启的矿泉水瓶作哑铃,平行往上举,但要记住做时上臂紧靠躯干,固定好用二头肌的力量收缩二头肌,以增加手部力量,15个一组,做三组。

五、扶墙半蹲健腿

需要在家中选一面墙,手扶墙的同时靠腿部的力量缓慢下蹲,手中最好能拿一个小物件。蹲下起来的同时就可以使腿部得到锻炼,还能消除腿部多余的脂肪,使腿的形状也更好看,15个一组,做三组。

六、俯身划船健背

这个动作主要锻炼背部,增加力量的同时,还能减少背部脂肪,修饰背部线条。选一家中空地站好,手拿两瓶未开启的矿泉水,膝关节微弯,塌腰,挺胸翘臀,依靠背部力量将矿泉水用手向上提拉,同时,肩部内收,12个一组,做三组。

健身小知识

缓解肩颈痛,要给肩胛骨“松松绑”

长期伏案工作学习,易导致肩背部僵硬,连累肩膀胳膊活动不灵便,因此要掌握一些自我检测及应对的简单措施,让肩胛骨“松松绑”。

正常情况下,肩胛骨带动手臂的活动角度范围在肋骨以上的全部区域,但肩胛骨僵硬的人,手臂活动角度范围会受限,影响生活。决定肩胛骨活动的肌肉主要是菱形肌和肩胛提肌,有意识地锻炼这两处肌肉可放松肩胛骨,拓展其活动范围。

首先,检查自己的肩胛骨状况:背靠墙站立,两臂平展,手心朝下,手臂必

须贴墙,手肘不可歪曲,然后抬起手臂,根据能抬起的角度大小来判断肩胛骨的活动范围是否正常。以肩膀水平线为基准,手臂能抬起45度不到,说明肩胛骨僵硬,活动范围不佳;以肩膀水平线为基准,手臂能抬起45度到60度之间,说明肩胛骨有点僵硬,但不严重;以肩膀水平线为基准,手臂能抬起60度以上,说明肩胛骨的“弹性”不错,活动范围正常。

若自身肩胛骨符合前两种情况,就有必要做一些针对性的肌肉锻炼,给肩胛骨“松松绑”了。具体做法如下:1.采

取站姿或坐姿,单臂上举,手心向前,就像擦拭窗玻璃那样。从上朝下缓缓摆动手臂到腰部高度,犹如画个半圆。左右手各做5遍。2.两肘抬到与肩齐平高度,双拳置于锁骨前,然后缓缓向背后牵拉,两侧肩胛骨有意识地靠紧,类似做扩胸运动;然后两肘放松落下,反复做5遍。

通过以上活动可以有效锻炼到菱形肌和肩胛提肌,经常在工作学习间隙做一做,可以放松肩胛骨,缓解肩膀僵硬,让胳膊变得更灵活,对消除肩酸脖痛乃至防治驼背都有好处。