

眼花缭乱选不好器材？ 初入健身房的“小白”请收好这份器材使用指南

本报记者 沈梦雪

冷空气不断刷屏让杭城的气温逐渐走低,在室外运动更像是运“冻”,不少运动达人都转战健身房。经验丰富的运动达人,走进健身房总是知道自己要选择什么健身器械,而对于初入健身圈的“小白”来说,总是处于迷茫状态,除了跑步机和单车之外无从下手。其实,健身器械的训练具有明显的针对性,几位资深健身达人为健身“小白”们提供这份健身器械使用指南请收好。

入门法宝 无处不在的哑铃

哑铃是健身房最常用、方便且较为有效的健身健美器材之一。陈晨是杭州悦跑圈的健身大咖,从事健身教练职业的他平日里也很喜欢用哑铃来保持肌肉线条。他说:“哑铃不仅可以在健身房用,自己在家没事的时候一边看电视,一边也能锻炼。”

哑铃的使用方法多种多样,对于初学者来说,可以单手握铃,也可双手同时握铃练习,也能将哑铃套在脚腕部进行练习,锻炼者可根据不同的需要以及自身的具体情况选择不同的练习方法。因为热爱跑步,陈晨在健身房也会有30-40分钟的有氧运动,之

后他会配合20分钟的哑铃练习,他说:“跑完步后,身体就像被打开了,这时候练习哑铃效果最好。长期坚持可以修饰肌肉线条,增加肌肉耐力。初学者入门2个月之后可以尝试做重量偏大的哑铃练习,坚持练习可以使肌肉结实,强壮肌纤维,增加肌力。”

增强肌肉 拉力器、臂屈伸练习架交替使用

另外,面对健身房一排排形状各异的器械,初入健身房的新手如何下手?陈晨建议,新手可以先学习拉力器和臂屈伸练习架的使用。

拉力器一般都放在器械区域的最前面,弹簧拉力器一般由4到6根弹簧组成,两端装有握柄。锻炼时,每个人可根据需要调整弹簧的数量来调节力度。滑轮配重拉力器主要由固定滑轮、配重块和钢丝组成,可以

自由地调节配重块的重量。“拉力器对于锻炼胸部、肩部和背部的肌肉有很好的效果,初学者可每次练习5-10分钟,上下牵引4-5组。”陈晨介绍道。

和拉力器使用方法类似的还有臂屈伸练习架,这是根据双杠原理设计出来的,主要用于做双臂屈伸的练习。杭城本土扣篮达人陈登星因为在扣篮中需要强大的手臂力量支撑,因此每次去健身房他都会选择这个

器械。“我刚开始锻炼的时候喜欢用臂屈伸练习架,这个器械使用方法简单而且见效快,人只需要屈臂支撑在U型杠上,然后以肱三头肌和胸大肌的收缩力,向上推撑至两臂伸直,再屈臂还原,来回反复5-10分钟就行了。”他还提醒初学者,使用臂屈伸练习架上推要快而高,下落应慢而低,千万不能逞强使用频率过高,反而容易拉伤手臂肌肉。

减脂塑形 跑步机、台阶器配合使用

跑步机是健身房里必备的健身器材,也是家庭健身器的最佳选择。尽管大家都觉得跑步不难,但使用跑步机锻炼还是有许多需要注意的事项。

陈晨提醒道:在使用跑步机时要注意缓冲脚着地的冲击,运动中一只

脚落地时,应是脚跟先着地,然后由脚跟滚动到脚掌,这样可减少跑步对踝关节的伤害,落地时的膝关节保持微曲,不要挺直,以减少对膝关节的伤害,跑步摆臂时尽量放松。此外,他觉得除了跑步机之外还可以配合

使用台阶器,能让健身效果事半功倍。台阶器的设计原理是根据我们日常生活中爬楼的动作设计出来的。这种器械不仅可以帮助我们在30分钟里减去更多的脂肪,对心肺功能和腿部的塑形也会有好的作用。

运动百科

冬天运动频繁痉挛、抽筋怎么办？ 专家教你如何应对和预防

本报记者 洪漩

前几日,设计公司职员任先生下班后与同事约了在羽毛球场打球,可不到几分钟,任先生的小腿突然抽筋,疼痛难忍,并持续了3分钟之久。随后的几天,小腿肌肉也都有不适感。他心生疑问,很少抽筋的他怎么突然抽筋了?难道是缺钙?

对此,浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇指出,冬季腿脚抽筋的情况多发,抽筋不能只想到缺钙,有必要弄清原因采取应对措施。“俗称的抽筋,其实是过度运动,电解质浓度改变,神经兴奋性变高,所以易出现肌肉持续收缩状态。参加运动的新手,机体适应能力差,更容易出现。”入冬后,的确有不少人因为怕冷不愿意健身,或运动前没有做足热身,以至于突然锻炼身体机能不适应。

肌肉抽筋实则是局部肌肉强烈而持续的收缩无法自动缓解,常伴有严重的疼痛。主要症状为:抽筋的肌肉突然变硬,持续时间数秒至十分钟不等,连续多次发作也并不罕见。陈宇说:“高热、癫痫、破伤风、狂犬病、缺钙等也都可能引起抽筋,这属全身性的,还有局部性的如腓肠肌(俗称小腿肚子)痉挛,除了常常出于急剧运动或工作疲劳引起,往往在睡姿不佳时出现,还有就是寒冷刺激也会引起抽搐。”

陈宇继而解释了任先生抽筋的

原因,主要还是因为持续的长时间运动中,肌肉持续工作导致体温上升。人体为了降低体温,开始出汗,从而导致体液及电解质丢失,继而导致血容量丢失及心跳加快。上述过程反复循环,人体自身的体温调节系统超负荷,进而加剧肌肉劳累,最终导致肌肉痉挛。

除了出汗过多,丢失电解质外,陈宇表示还有一些抽筋的常见情况,如紧张、超负荷运动、遇寒等等。

运动时发生抽筋该如何处理?这些步骤很关键。

首先,立即停止运动,将抽筋部位的肌肉往反方向拉伸,从而缓解疼痛。处理时要注意保暖,拉伸时用力要均匀,避免造成肌肉拉伤。有时可能需要拉伸多次方能使肌肉放松下来(也可让同伴或志愿者协助)。

当小腿或脚趾抽筋,用抽筋小腿对侧的手,握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉同时用同侧的手掌压在抽筋小腿的膝盖上,帮助小腿伸直。如果再配合热毛巾按揉,用手按摩,效果会更好。若是大腿抽筋,那么将抽筋的大腿与身体成直角并弯曲膝关节,然后用两手抱着小腿,用力



使它贴在大腿上并做振颤动作,随即向前伸直。

然后,用手指按压痉挛的肌肉10-15秒,反复多次,帮助肌肉放松。缓解后再次投入运动时要暂时减小运动的频率,避免肌肉再次承受过大压力。

陈宇还提醒市民朋友:想要避免抽筋,日常做好预防工作也很重要。驱寒保暖,注意睡姿,走路或运动时间不可过长;锻炼前还需做足热身运动;饮食中,也要适当补钙,含乳酸和氨基酸的奶制品、瘦肉等食品,还能促进钙盐溶解,帮助吸收。”

健身小贴士

加强锻炼 有助缓解体寒

本报综合报道

一到冬季,体寒女性就迎来最难熬的时间。相关数据显示,有54%的女性有体寒的现象,尤其是冬季,这种现象越发明显,这是由于血液循环不顺畅而引起的,不仅女性,有些男性也会出现。健康专家支招:要改善体寒体质可以加强体育锻炼。

体寒很大一部分原因是因为血液循环不流畅导致的。因此要坚持每天必要的运动,促进体内血液循环,体寒就会得到部分改善。每天坚持2次运动,每次约30分钟,不用勉强自己,适当的强度即可。对于上班族来说也可以利用上班时间进行运动,利用步行或骑车上班即可获得良好的运动效果。

就环境而言,尽量不待在阴冷潮湿的地方。阴冷潮湿的地方会加剧寒性体质的寒气,对健康造成很大影响。如果无法避免,则应加强运动,定时多活动自己的身体。

瑜伽也是促进血液循环很好的运动选择。另外,小锻炼也能促进血液循环。身体中的热量大部分是由“肌肉”产生的,特别是通过下半身肌肉的“使用”,能够有效促进全身的血液循环,从而达到体热的效果。平日里,可尽量用脚尖站立,拉伸手指,血液循环流畅了,体寒也就得到了有效预防。