

冬泳是健身好选择 切勿游得太“任性”

□本报记者 洪 漩

中国民间有句俗话:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。冬季适当参与运动,对身体的好处不言而喻。冬泳作为一项冬季健身的好运动毋庸置疑,堪称是集日光浴、冷水浴以及空气浴为一体的“三浴”,三浴对人体健康的改善有着重要的作用。

正月十五元宵佳节,在萧山湘湖举办的第十一届元宵冬泳表演赛,吸引了不少冬泳爱好者纷至沓来。当天下午天气晴好,空气中的凉意却是难挡,水温也只有7.7℃。

正当不少泳将上岸时,大家发现湖中一名女选手正在起伏挣扎,情况十分危急。此时,杭州水上救生志愿者服务队的冬泳老将“八千”吴雷恰巧完成比赛,正准备上岸休息,一个回头看到一个女选手在水里挣扎,吴雷毫不迟疑,一个猛子跳入水中,有着丰富救援经验的他快速游到这位女选手身边,用双手托在被救者的腋下,不到两分钟,成功营救上岸。

据了解,女选手是由于体力不支出

现意外,最终被困在水中不得脱身,若在湖水中浸泡时间过长,还有可能会导致严重失温,诱发悲剧。幸运的是,吴雷作为专业的水上救生志愿者,拥有丰富的水上救生经验,这才让一场冬泳事故化险为夷。

针对此次事件,昨日记者采访了杭州市冬泳协会秘书长吕文忠。“夏季游泳一般水域温度在25℃-30℃以内,游泳馆内则一般在25℃-27℃,和人体温度接近,所以对于心血管影响不大。但是冬季户外水温和人体温差较大,人在水中散热较快,血管剧烈收缩,因此,冬泳还被称为人体血管操。”吕文忠表示,参加冬泳切不可贸然行事,否则,不仅不能健身,反而会伤身。

对于普通人来说,坚持冬泳能够提高人体免疫力、御寒能力,但是针对患有心血管疾病的人来说因人而异,首先,需要对自己的身体有所了解。吕文忠建议患有心、肝、肾严重疾病者,以及脑血管病、高血压、关节炎、各种溃疡和皮肤病、急性



呼吸道疾病(包括感冒)患者,不宜进行冬泳。

“冬泳应该是循序渐进的过程,必须经历过一段耐冷水的锻炼。最好能从秋天开始坚持冷水浴。秋季冷水的温度与肌体较接近,人们也比较适应。冬泳下水前夜需要在冷空气中适当暴露一段时间,接触冷空气,避免温差太大对身体造成的伤害。”吕文忠告诉记者,有些游泳爱好者首次接触冬泳,因为没有经过一段时间的冷水浴,贸然参加活动,经历冷空气和冷水的强烈刺激极有可能出现头痛、头晕、皮肤过敏、四肢无力等症状,十之八九会

感冒,甚至会引发关节炎、心肌炎等病症。

户外冬泳时,切记配备救生浮球。吕文忠提醒到,救生浮球不仅仅可以在出现意外时候作为极好的漂浮物,更便于施救者及时发现险情,以便救助。“出去冬泳最好结伴游,这样方便有个照应。在选择水域时,也要注意观察水流和周围环境,避免不必要的麻烦。”

除此之外,冬泳以健身娱乐为目的,重在科学冬泳、参与健身活动,要弱化激烈的冬泳比赛竞争活动。不要盲目跟别人攀比在水中的冬泳时间长度和游泳速度。

健身新手注意了,“慢速度”很重要

□本报综合报道



“慢速度”对于健身动作而言是必备的,慢速度也被列入健身增肌黄金法则之中。在没有学什么健身知识以前,为了完成所谓的健身计划,经常会较为快速的训练相应的动作,这几乎是每个健身新手所必须过度的阶段,或许是没有接触过相应的知识,或许是本能式的逞能“欺骗”自己。

实际上健身动作训练中讲求一个慢字,要较为缓慢的举起重物,然后经过顶峰收缩以后,再缓慢的放下重物。整个动作过程中都要缓慢的进行,而非本能式的较快完成一个动作。由于动作本身负重,身体会本能的快速结束这一过程,就会奋力上举,然后快速下放,这样就会募集较少的肌纤维完成相应的动作。这和我们想动用更多的肌纤维使其力竭相悖,所以训练的时候应该是缓慢的,并非快速的进行,这对增肌而言是非常有意义的。

譬如举哑铃——慢慢地举起,再慢

慢地放下,对肌肉的刺激更深。特别是在放下哑铃时,要控制好速度,做退让性练习,能够充分刺激肌肉。很多人忽视了退让性练习,把哑铃举起来就算完成了任务,很快地放下,浪费了增大肌肉的大好时机。

很多时候健身就是在折磨自己的肌纤维,让其不断撕裂然后获得“重生”,肌纤维就会越来越粗壮有力,你的手臂自然就大了一圈,当然比以前力量也大了很多。

另外,俯卧撑做得快不见得肌肉真的好,不信咱慢慢的做标准俯卧撑,看看你还能做几个?如此一来,你才能真正的认清自己的俯卧撑能力。这并不是说我们永远都应该慢速度训练,在一个月加入几次快速训练能够更好的激活肌肉。比如半个月来一次俯卧撑挑战,用快速的方式去做,直到力竭,当然还能加入诸如击掌俯卧撑等其他较难的花样训练。

健身小贴士

不少朋友刚开始运动,或者经历过强负荷的运动后,肌肉都会感到酸痛,并且会持续好几天。那么究竟该这样对待这一情况呢?

运动后肌肉酸痛还能不能练?

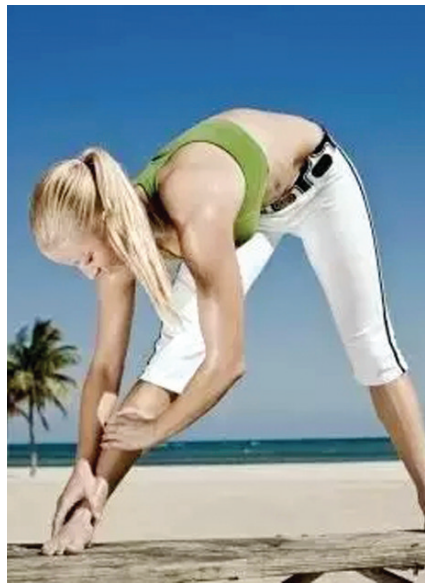
1.不练

当全身酸痛,特别是已锻炼过的部位,建议练习者不要再对已经锻炼过的部位进行再次练习。主要原因是为了给已经锻炼过的肌肉一个休息时间,因为肌肉的增长需要休息和恢复。

这里可以举个例子,如果当天练手臂肌肉,第二天手臂肌肉酸痛,或者手臂酸痛到不能正常的弯屈等。这种情况下,建议不要再对手臂肌肉进行练习,而是对身体其它部位肌肉进行练习,比如腿部肌肉、背部肌肉、肩部肌肉等。

2.继续练

如果造成肌肉酸痛是由于做了很多无氧运动,也就是力量练习。那么练习者如果想继续锻炼的话,可以选择进行有氧练习。



做有氧练习的目的是为了消耗由于力量练习所产生的乳酸,让乳酸分解供能,同时减少身体肌肉的酸痛。

如何缓解延迟性肌肉酸痛?

1.伸展

运动后一定要伸展,拉伸可以让筋膜扩张有利于肌肉整体的体积增长。可以舒展肌肉,让肌肉变得更加有弹性,不至于使肌肉变的僵硬。能够有效的缓解肌肉的压力,加速肌肉的恢复。建议静态拉伸20~30秒,拉伸2~3次。

2.按摩——使用泡沫轴

泡沫轴不仅能延伸肌肉和肌腱,它还能缓解软组织粘连和疤痕组织。利用泡沫轴来自我按摩和肌筋膜释放,打破触发点,缓解紧张筋膜,同时增加血液的流动和软组织循环。

3.轻强度的恢复运动

可以选择,走路、游泳、自行车、瑜伽等。也可以透过肌力动作来进行训练,比方说,昨天进行深蹲训练,今天腿非常酸,今天可以无负荷或持很轻的负荷(如1RM的30%)再来进行深蹲训练,这目的不是要再给腿部肌肉增加更多压力或疲劳,而是做为血液循环、修复的目的。