

春暖花开之际,撒欢儿去! 春季科学健身 疏肝理气更养生

本报记者 毛锦怡

春暖花开之际,正是人们健身活动的好时机,经过一个冬季,人体各器官的功能包括肌肉都还处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。因此,浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮提醒:刚开春的体育锻炼应以恢复人体的机能水平为主要目的,不要盲目追求运动量,应科学健身,疏肝理气让养生效果达到最佳。

做足热身运动 让身体关节充分打开

薛亮表示:初春乍暖还寒的气候条件下进行健身运动,运动量不宜过大。因为身体活动量过大、出汗过多,一旦遭遇冷空气就很容易受凉感冒或诱发各种呼吸道疾病。

其次,这个时节做健身前要做足热身运动。因为人体各器官系统在经历过寒冷季节后,还处于保护性收缩状态。肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,肌肉的粘滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,所以使人感到干渴烦躁,感到身体发僵,不易舒展。如果不做热身活动就直接开始运动,很容易造成肌肉、韧带的拉伤和关节的扭伤等。如何科学热身?薛亮说:“一般热身的

时间为10-15分钟,但气温如果偏低,比如在8℃—12℃时,热身运动的时间就要稍微延长。20分钟以内,身体微微发汗的状态为宜。”

另外,要循序渐进慢慢加大运动量。健身后要注意身体消耗的及时补充,不要以减肥为主要目的,锻炼后盲目的饿着自己。

春季健身 衣着要轻便但不宜单薄

“初春健身的着装也要合理。”薛亮说,春季健身不能贪图轻便,要多穿些衣物,材质要轻软,不能过紧,建议热身后再脱去外套。锻炼结束后,如果出汗多应及时把汗擦干,并换下出汗的运动服装,同时穿衣戴帽,防止热量散失。“在室外进行健身锻炼,更要注意保暖,不要贪图一时的凉快

站在风口吹,而应尽快回到室内,处理汗湿的衣物。还有挑选一双合脚的运动鞋也尤为重要,不能过紧或过大。

另外,春季早晚温差大,气候变化快。户外运动前要及时了解天气信息。

户外健身 疏肝理气更养生

春季健身的环境也是有讲究的。薛亮说:“在气候条件好的前提下,提倡户外运动,更养生。”

站在中医养生角度来说,春季讲究护肝。多与大自然接触,迎接春季和暖阳光,更有疏肝理气的作用,尤其对于一些工作压力大的人群,缓解压力的作用更突显。所以春季运动首选室外。

中医还认为,春天的阳气在树

林、江河、湖边的空气里尤其旺盛,这些地方富含着一种负氧离子,它有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。运动地点选择在室外,能改善呼吸、新陈代谢及血液循环的状态,越练越精神,就算是“春困”一类的恼人事也难以近身。

特别要注意的是,如果遇到气候条件太差的雾霾天气,暂时不要到室外锻炼。但在室内锻炼时要保持空气流通。众所周知,人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升,若十多人同时进行锻炼,一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,致使室内空气受到严重污染。人在这样的环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象,锻炼效果自然不佳。

想健身不知道该如何下手? 不妨来“偷窥”一下明星肌肉男的健身表

本报综合报道

健身早已经是大势所趋,爱上健身的人也越来越多。尤其是一些经常需要上镜的明星,为了能在观众面前展示更好的自己,一副好身材是必须的。所以不少男星都疯狂锻炼肌肉,让自己看起来更性感更有魅力。这就为大家奉送一些娱乐圈大牌男星的健身方案。跟着学习明星健身计划,你也能拥有让人羡慕嫉妒恨的健硕肌肉。



布拉德·皮特健身计划

首先是布拉德·皮特的健身课程表,每种练习3组,每组间休息一分钟。练习的重量要保持在你做完15次动作后用完全力,当然在最后一两个动作完成时,你务必使出全身的力气。

星期一 胸部
二十五次俯卧撑
卧推
上斜卧推
坐式夹胸(飞鸟)
星期二 背部
五次引体向上
骑马式划船
传统划船
T-bar划船
星期三 肩部
阿诺式哑铃上举

前倾侧举(俯身飞鸟)
正面上举
星期四 二头、三头
二头肌训练机
曲杆弯举
槌式弯举
颈后单臂屈伸
星期五 心肺功能锻炼
以最大心率的65%或者
70%快走或者是慢跑四十五分钟
周六日 休息

李小龙健身计划

李小龙绝对是小号壮汉的代表人物。他将自己瘦小身体里的潜能全部开发出来。这位格斗大师的体型也成为不少“小个子”的理想身材。他的照片在很多健身馆的墙壁上都有出现,理由非常简单:不是所有格斗大师都如阿诺那般高大。

肩部:
上推、平举二组,每组8个
背阔
哑铃划船二组,每组8个
胸
卧推二组,每组6个
股四头肌
蹲举二组每组12个
腹肌
转腰二组每组90次

仰卧起坐四组每组40次
举腿四组每组20次
李小龙的训练对于综合性非常强调,而不是现代健身所注重的专一进行某一块肌肉的锻炼。在其身体锻炼的过程中,健美只起了非常小的一个作用。但是,他也很重视力量训练的重要性,每隔一天李小龙就要进行一次力量训练。



奥尼尔健身计划

作为或许是NBA史上是最具统治力的中锋,奥尼尔的健身训练计划你想要不?给,拿去。

大腿:
推举三组热身,每组20-15最大重量,接着三组,12-6最大重量
负重上台阶,三组
单腿推举三组 8最大重量
小腿:
坐立小腿上举三组 12最大重量
仰卧小腿上举三组 12最大重量
直立小腿上举三组 12最大重量
胸肌:
卧推三组,6-12最大重量
上斜卧推三组,6-12最大重量
仰卧飞鸟三组,6-12最大重量
背阔:
胶绳拉力训练三组,6-12最大重量
杠铃划船三组,6-12最大重量
硬拉三组,6-12最大重量
二头:
杠铃弯举三组,6-12最大重量
哑铃弯举三组,6-12最大重量
三头:
三头训练器下压三组,6-12最大重量
法图式卧推三组,6-12最大重量
三角肌:
哑铃上举三组,6-12最大重量