

风靡国外的瑜伽小工具，从入门到高级练习者都能轻松驾驭

本报记者 丁梦婧 综述

在当下的健身圈,瑜伽轮已成为了一种时尚潮流,原因也很简单——使用方便、作用大。不管你是刚入门的菜鸟还是瑜伽“深度爱好者”,都可以借助它帮自己塑造体形、改善小问题。

李艺是一名白领,她接触瑜伽大约有两个月了,“我平时没空去上课的时候,教练就让我在家用这个放松脊柱、改善脖颈方面的问题。”李艺的瑜伽教练任颖表示,像李艺这种初学瑜伽者,瑜伽轮主要是做辅助作用的,等到“技术成熟”,瑜伽轮的实用性会变得越来越强。



【瑜伽轮的适宜人群】

含胸驼背者:如青少年处在发育期的学生,白领上班一族。长时间的久坐工作学习很容易因为不良坐姿导致含胸驼背,严重的还会影响呼吸系统运转,以及肩颈一系列问题,导致胸闷气短、头

晕失眠。

瑜伽入门者:可以帮助安全练习后弯动作,还可以在不同体式起到辅助作用保护各个关节。

中高级练习者:中高级练习者会使用瑜伽轮做各种倒立、支撑、平衡

等加深体式。

但是练习之前需要注意,女生如果在经期时要慎重的练习后弯动作。另外,如果你的腰椎和颈椎有潜在隐患,在练习中要细心观察,一旦有不适应立即停止练习。

【瑜伽轮的作用】

后弯辅助:不少人在练习瑜伽时会觉得自己的肩打不开、胸椎打不开,背部肌肉非常僵硬,腰椎得不到舒缓。很多人会使用瑜伽砖来帮忙开肩、开胸腔,但作为“神器”的瑜伽轮因为配合了人的腰椎曲线,能起到更好的作用。你可以使用坐姿后仰、桥式支撑、骆驼式、鱼式等姿势来达到目的。

支撑辅助:能使用瑜伽轮作为支撑辅助工具说明你已经有一定的瑜伽功底,毕竟倒立支撑在上面并不是一件容易的事。

平衡训练:别看瑜伽轮只有小小一个,但它的承重能力很好,所以不少练习者也会使用瑜伽轮来做平衡训练。当你站在瑜伽轮上“制造”不平衡时,不仅能提高平衡

能力,而且能让核心肌肉群得到力量锻炼。

双人瑜伽:瑜伽轮可以双人练习,这也是一种新兴的“秀恩爱”方式。因为双人瑜伽需要两个人共同协作,在对方的帮助下完成一些单人无法进行或比较难实现的瑜伽动作,而瑜伽轮则是用以“锦上添花”的。

如何利用碎片化时间运动瘦身？不妨试试“海绵时间”健身法

本报综合报道

现代生活工作节奏的不断加快,让不少有心锻炼健身的上班族经常抱怨自己因为工作忙而没有时间健身。但在健身达人们看来,工作忙并不是疏于运动的借口。在有着多年私教经验的杭州健身达人Jody看来,其实健身并不需要完整的一段时间,把一些有利健康习惯融入到日常生活中去,同样能起到锻炼身体的效果,这也被称为“海绵时间”健身法。

所谓“海绵时间”健身法,就和俗话说的那样,“时间就像是海绵里的水,挤挤总会有的。”利用挤出来的一点点时间按照“海绵时间”健身法来活动活动,身体更健康。Jody认为,最常用的“海绵时间”健身法一般有以下几种。

每天起床时

一日之计在于晨,即便你习惯于每天都睡到最后时刻才起床,依然可以有锻炼的时间和方式。早上醒来的床上,把枕头垫在背后,两手向后伸直,脚尖向前绷直,伸个懒腰。你的身体会自然形成肋骨上拉、胸腔扩大和深呼吸的态势,膈肌的活动加强,大部分的肌肉开始收缩,从而达到了加速血液循环、提神醒脑的目的。

堵车等待时

现代都市出行,堵车是无可避免的。此时在路上做一套特别的呼吸,也是一种锻炼。在等待堵车的时候,先呼气,再以鼻吸气,默数4下,闭气7下,再用口呼气,默数8下。这反复几次,不仅能促进胃肠道的蠕动,利于消化,还可锻炼腹肌,消除堆积在

腹部的脂肪。Jody建议,虽然这种锻炼方式不会影响到开车,但在通行短短续续的情况下,最好还是不要进行。

在家追剧时

《人民的名义》、《择天记》、《欢乐颂2》……最近大批热门电视剧的上映,也占据了大部分上班族们健身的时间。对于这些人群来说,在看电视的时候搓手、搓脚就可以让你做到追剧健身两不误。Jody介绍,这套锻炼方式很简单,只需要不断揉搓手心、手背至发热,然后将十指互相交叉,不停上下揉擦。活动完手以后,再让十个脚趾自由地相互挤搓扭动,然后光着脚让两脚脚心互相摩擦直到微热。不仅可以起到按摩的作用,也能让身心得到放松,缓解长时间看电视带来的眼睛酸胀和紧张感。



晚上入睡时

结束了一天的劳碌,想要早点休息进入梦乡。别着急,睡前也是你可以利用的“海绵时间”。Jody建议,在入睡之前,站直身体,保持腿部不弯曲,然后弯腰低头,双手尽量触地,略抬后再触地,做20次左右就好。这个动作不仅可以增加脑血管的抗压力,舒缓经常处于紧张状态的脑部神经和血管,临睡前做能提高睡眠质量,同时还可以固肾强腰。