

太极拳走进健身房 成为年轻人健身新宠儿

实习记者 赵诗怡

提起太极拳,很多人首先想到公园里、广场上练太极的中老年人群。其实不然,在快节奏、高压力的生活节奏下,越来越多的年轻人也加入到练太极的行列中。

昨日,记者在杭州城西一家健身会所看到,在一间明亮的健身房里,一些年轻男女正跟随着一名身着白色缎服的教练,在悠扬的背景音乐中,做出一个又一个漂亮的推手动作,演练着最常见的太极拳。55分钟一堂课结束后,大家的身体舒坦了很多。

据资深教练马军峰介绍,学员中年轻人居多,年龄虽不大,但工作、生活上的压力都不小。“他们没办法每天早上去公园里打太极拳,但每周抽出一个小时,在一个安静的空间里,让自己静下来、慢下来,这对他们来说更容易接受。”

对于这项传统健身项目,学员们还都挺买账。“感觉不错,一节课下来感觉气血通畅,心情平和。”从事IT工作的李先生挺喜欢这种放松感,平日工作繁忙的他在进行这样的锻炼后,既能达到健身的目的,也能缓解压力,身心放松。

马军峰表示,太极健身可以让学员们通过太极拳的刚柔相济、快慢相间、形意结合、顺逆缠丝等这些锻炼形式,来增强身体的机能,提高身体细胞活跃度,增强身体的柔韧性及耐力、提高协调控制身体各部分的能力,而达到预防疾病、祛病强身目的。

仔细观察,会发现健身房里的太



极拳,与常见的太极拳有些区别,马军峰证实了记者的想法。他介绍说,他教授的太极拳融合了瑜伽、健身操的精髓,给太极拳注入了时尚元素。整套动作里既有传统太极拳的“慢”,也有健身操中的力量爆发,尤其是最后一个“站桩”,类似于瑜伽里面的冥想。“打完一套不会很累,但全身都会汗湿,就好像整个身体都被打通了一样,健身效果非常好。”

在课程中,马军峰也遇到过一些心浮气躁的学员,一来就嚷着要学太极拳二十四式,想一星期就速

成武打片中太极高手。面对这样的学员,马军峰首先会教导他们心静“体松”,所谓心静是排除一切杂念,不受外界干扰。所谓“体松”,是指在练拳时保持身体姿势正确的基础上,有意识地让全身关节、肌肉以及内脏等达到最大限度的放松状态。做到心静“体松”后,马军峰教导学员们虚实分明,要做到“运动如抽丝,迈步似猫行”,注意适当虚实变换,让肢体各部在运动中达到稳定的状态。“若不能维持平衡稳定,就根本谈不上成为太极高手。”

健|身|贴|士

热身仅仅是让身体热起来? 没这么简单!

本报综合报道

在很多人的观念中,热身似乎只是专业运动员在激烈比赛前的一项程序,而对于大众健身,特别是像散散步、做做操这样非常轻微的体育锻炼,热身似乎可有可无。然而,随着全民健身日益普及,无数活生生的实例都印证着一个简单的道理:大众健身时,热身不仅必要,而且重要。

无论体育比赛还是学校体育课,教练、老师首先要求做的就是热身准备,虽然热身的方法根据运动项目的不同多种多样,但大多都属于轻微、

慢节奏、低运动量的身体运动。热身之所以重要,是因为它完全从人体生理特点以及运动规律出发,涉及人身的健康乃至安全,以及运动成绩、运动效果。

从字面上看,热身的首个作用是“热”,它会让我们的身心做好准备接受艰苦的训练,增加身体的核心温度、肌肉温度,而肌肉温度的增加可以使肌肉更松弛、更灵活。有效的热身还可以增加心率次数和呼吸的深度与频率,增加血液流量、血液氧气和血中营养给肌肉,这些都能有效提升肌肉的肌腱与关节的机能。

在运动医学专家看来,一个完整的运动过程是从简单和轻松动作的热身开始,循序渐进地让身体接受更高强度的训练,促进身体和心理到达巅峰状态,尽可能使身体遭遇运动损伤的风险降到最大限度。这个过程中,作为身体正式活动之前进行的小运动,热身是不可或缺的,它包含了很多重要元素,正是这些元素的共同作用,才使得运动的

损伤风险被降到最低。

总结国内外运动专家的经验、观点,通常来说,一次完整专业的热身活动应该包括:一般热身、静止肌肉拉伸、运动专项的热身和动态的肌肉拉伸。这4个部分联合作用,给身体和心理以积极影响,从而让运动员的身体进入巅峰状态。

由于肌肉进入运动状态是个循序渐进的过程,这也决定了热身运动不能始终保持同一强度,必须循序渐进。但这并不代表热身一定是休闲而轻松的,不需要有太大的强度。事实上,经验证明,热身应当达到接近正式训练的强度才好,通过强度接近于正式训练的热身才能使目标肌群达到最佳状态。

而在热身的时间和强度上,实际上并没有一个固定的标准,如何掌握完全视个人情况而定。按照很多健身者的经验,比较理想的热身是既不影响后续的训练或比赛,又轻微出汗(体温上升、心跳率上升),并且会使肌肉与关节得到充分活动。

运|动|百|科

管住嘴 迈开腿

小长假后恢复身材 除了运动还要会吃

本报记者 王品燊

十一假期刚过,不少人在黄金周里尽情享受了一番:每天睡到自然醒,顿顿大餐不重样。但这样一来,也打破了原有的健身计划,让之前的锻炼成效付诸东流。

在滨江某设计公司上班的王磊表示,他坚持健身已经有半年多的时间,可因为此次国庆长假旅游出行,他的健身计划没能坚持下去。在国庆假期结束后,他发现之前健身带来的改变已经消失不见,体脂、体重也较之前有了明显上升。“平时我都是严格按照健身教练给我的食谱来进食,按照高蛋白、低脂肪、低盐、适量碳水的组合去吃,但这几天没有了监督,就放开肚皮,没想到反弹这么迅速。”

余姚市赫尔萌健身俱乐部的教练赵源祖告诉记者,健身是一个细水长流的过程,重在坚持,切不可三天打鱼两天晒网。“很多人锻炼几天或是不严格遵守教练的要求,还要求看见成效,这是根本不可能的事情。”他表示,运动虽然能消耗人体内的热量,但仅靠运动减肥,效果并不明显,会因为高糖食品的摄入导致减肥成果化为乌有。但反之,运动后不及时补充能量,受损和疲劳的肌肉得不到修复,也会损伤肌肉,所以该吃什么、怎么吃是个技术活。

赵源祖表示,锻炼后的第一件事就是喝水以补充在锻炼中因流汗散失的体液,其次在锻炼后的15分钟内,需要补充一些碳水化合物,来补充锻炼过程中消耗的糖原。“碳水化合物会刺激分泌胰岛素,而胰岛素可以帮助肌肉合成糖原,促使身体得到快速修复,同时,蛋白质提供的必需氨基酸可以修复运动中受损的肌肉组织。”

对于节假日要出门旅行的人来说,想坚持吃到健身餐也不是件容易的事。赵源祖提供了一个小妙招。“煮鸡蛋可以算是最省事的零食之一,它自带包装,且鸡蛋蛋黄的凝固温度是72度左右,蛋白是60多度,因此完全可以通过电热水壶来完成煮鸡蛋的过程,只需要5-8分钟,就能得到一份含有6克蛋白质、卡路里低于100的零食。”但是赵源祖还提醒广大健身人员,鸡蛋不易消化,一天以1只为宜,且在用这种方式煮鸡蛋的时候要使用质量过关的电热水壶以保证安全。

