

“冻”人更要“动”人 冬天也需要健身 效果将事半功倍

本报记者 王品燚

随着连日降雨,气温也开始大幅度下降,这一切无不昭示着冬天已经来临。骤然下降的温度是不少健身爱好者的天敌,谁不想躺在温暖的被子里睡觉呢?中国计量大学大二的张振飞就是这样,虽然两个月前才在学校附近办了健身房的卡,但因为天气的因素没能坚持下去。

下沙美格健身中心的教练 Andy 有些无奈,他表示,自10月底以来,来健身房锻炼的学生少了很多,偌大的健身房里能够坚持下去的都是些练了有些年头的熟面孔:“我很能理解这些学生的心理,我也是从这个阶段过来的——不愿意付出时间锻炼,不愿意吃苦,却空想自己能有健美的身材。”Andy告诉记者,其实在健身教练看来,冬天是一个很适合健身的时间段,“如果这段时间都能坚持下来,坚定自己的信念,那接下去的时间里也很少有事情可以阻碍你在健身道路上前行。”

冬天气温比较低,在健身的时候还是跟平时有些区别。“冬季气温低,也常常伴随着雾霾天气,所以在条件允许的情况下,最好还是在室内进行锻炼。如果一定要进行,切记注意保暖并带上口罩。”Andy表示,冬季气温寒冷关节比较僵硬,锻炼开始时,穿着

衣物要轻软,不能过紧,随着运动量加大身体发热,逐渐减少衣服,并且要穿着软底鞋以减少运动中对下肢关节的冲击。

此外,Andy提到,冬季健身会大量消耗糖原储备,如果不在运动前少量进食,可能会产生头晕、心慌、眼黑等症状:“但不要吃得过饱,这样对于消化系统的运作并没有好处,还容易造成胃粘膜充血、呕吐等情况。”针对人体在冬季的耐受性比较差的情况,Andy表示,可以通过逐步增加训练量的方式来适应训练,运动量以自己身体能接受的程度为宜。“为了能够保持稳定的运动状态,在运动时和运动后适当补充糖分也是一个不错的选择。”

当然,针对不同身体素质的人有不同的训练计划。Andy告诉记者,他们健身中心将人群大致分成3个类型:身体素质差的、身体素质一般的和身体素质优秀的。“有部分人平时上楼或小跑,都会出现脸红气喘,很容易感到疲倦,或者是体力还行,但是持续运动能力比较差的,针对这样的人群,我们建议进行有氧运动以提高血管能力,每周健身3次,一次保证1个小时的时间就可以。”Andy笑着表示,瑜伽、跑步



机都是很好、很方便的选择,“对于体力充沛的人群,我们更建议进行一些力量训练,但是要注意训练方式和训练量,以免造成拉伤,这类人群可以每隔一天进行一次训练。”

“以上3种人群,只是一个大致的归类,事实上每个人的身体条件、运动基础能力、健身目标都不一样,所以什么样的人,需要什么样的运动规划,要因人而异,不能简单地对号入座。”Andy建议道。

健身贴士

街舞时兴: 打造完美腰腹

实习记者 赵诗怡

“我从小喜欢街舞,每次看到大街上跳街舞的人,都很羡慕。”从事金融行业的舒女士回忆,小时候父母觉得学街舞耽误学习,她的梦想也就一直没有实现。参加工作后,她的身体一直觉得非常疲惫,所以舒女士在朋友推荐下办了一张健身卡。“万万没想到,走进健身房的第一天,就遇见了梦寐以求的街舞。”舒女士激动地说。

近日,记者跟着舒女士走进杭州城西的一家健身房。走进练习房中,随着动感音乐响起,十几位少男少女缓缓站起,跟着教练一边跟着节拍拍手,一边踏着节奏变化舞步。资深教练周银男告诉记者,目前街舞已经成为了一项时尚的有氧运动。常跳街舞不仅可以释放压力,而且还可以健身,可使全身各关节如头、颈、肩、上肢、躯干等都能得到有效锻炼。

“作为一种健身锻炼形式,健身房的街舞课中对一些对关节、肌肉有可能造成损伤的动作已经尽可能地对其规避,而一些高强度的技巧动作也不会进行教学。教练员采用的分解及循环式的教学方法使练习过程易于掌握,使运动持续不断,保证了健身街舞所具备的有氧锻炼的功效。”周银男说。

周银男表示,初学者一定要具备一个开放的心态,不要胆怯。刚开始接触街舞时,多数学员身体会出现不灵活、很僵硬的现象,这时候别气馁,只要学员勤于操练,就会舞得自然流畅。此外,由于不标准的街舞动作很容易使学员身体遭受损伤,初学者最好跟随教练训练,如遇问题,应及时咨询教练。这样不仅能更好地减少运动风险,还可以更有效地提高水平。

周银男提醒初学者,在学习手臂支撑身体的动作前,最好先练习手臂力量和身体协调性。在日常训练中,可以通过哑铃、器械等增强手臂力量,通过跳舞、瑜伽等加强身体协调能力,这样才能更安全地完成屈伸、转动、绕环、摆振、波浪形扭动等相对高难度动作。另外,街舞的运动强度大,需要很强的体能支撑,可以通过跑步、爬山等方式锻炼体能。

运动百科

运动后不拉伸 越练越伤身 如何做好正确拉伸很重要!

本报综合报道

运动结束,因为体内糖分的消耗,大多人都会感觉十分疲惫、浑身无力,所以,运动后的第一反应就是休息,坐下或者躺下,怎么舒服就怎么呆着。

需要注意的是,所有的训练都会引起紧张,造成肌肉失衡。运动后不会拉伸,身体只会越练越伤!这3个拉伸动作能很好地释放问题区域的紧张性,增加灵活性,平时不运动也可以做,有助于身体健康。

建议每周进行3次锻炼,训练前先进行一些基础的热身,并通过改变动作重复的次数和练习时间来调节锻炼的强度。

注意事项:练习时要注意是否用力过猛,尊重自己的感受和局限。

下犬式



起始姿势:以前述板式起始,双臂垂直位于双肩下方,腿向后伸直,两脚与髋同宽,身体呈一条直线。

动作:

- 1.从板式开始,向后拉伸并抬高臀部,胸部靠近大腿,呈一个倒V姿势;
- 2.在倒V的顶部,手臂伸直,肩胛骨后收以打开胸廓,脚跟下压,尽可能地贴紧地板;
- 3.眼睛看向大腿,使头和颈部保持中立对齐。继续向后推送股骨,抬高尾骨,展开胸廓的同时,保持脊柱伸直。

体位:把身体重心放到腿上,避免上背部拱起或将重心压在手腕上。

呼吸:吸气时将臀部抬到最高位;呼气时将脚跟压向地面。以自然呼吸配合动作,随后保持3~5次深呼吸。

新月弓步



起始姿势:挺拔站姿,双脚分开与髋同宽,膝盖对齐脚中线。保持脊柱中立对齐。肩膀放松下沉,远离耳朵,双肩稍后旋展开胸廓。

动作:

- 1.单腿后退一步,前膝弯曲略大于90度以上。膝盖位于脚踝正上方;
- 2.保持后腿伸直,跖球着地,脚跟提起;
- 3.双臂平行且掌心相对,高举过头顶;
- 4.收紧核心肌群,保持脊柱中立。

体位:收缩核心肌群,保持骨盆和脊柱中立对齐,胸腔位于髋部正上方。

呼吸:举臂过头顶时吸气,呼气时释放无谓的紧张。每侧保持呼吸3~5次。

反站式



起始姿势:挺拔站姿,双脚分开与髋同宽,膝盖对齐脚中线。保持脊柱中立对齐。肩膀放松下沉,远离耳朵,双肩稍后旋展开胸廓。

动作:

- 1.单腿后退一步,前膝弯曲略大于90度,膝盖位于脚踝正上方。后脚外侧边缘下压,内侧足弓上提。
- 2.双臂举起,与双肩呈一条直线,沿同侧腿展开,目光看向前面的手指方向。
- 3.保持前腿的髋、膝和脚对齐。展开后侧髋部时,前侧髋部下沉,做站式2。
- 4.前侧手臂举过头顶,后侧手臂向地板方向落下,触及后侧腿,充分伸展前侧腰部。

体位:保持前膝与前脚中心对齐。胫骨从膝盖到脚跟形成一条直线。胸腔保持在髋部和骨盆中心位置正上方。

呼吸:伸出手臂时吸气;呼气,释放无谓的紧张。每侧保持3~5个呼吸。