

冬日阴雨“霸屏”，让你的健身方式更合时宜

本报记者 毛锦怡

本周连连造访的冷空气又加上阴雨绵绵,让杭城处于“湿冷相交”态势。对于喜欢健身的人群来说,就要注意及时调整运动方式,让身体机能更快更好地进入状态。同时,当前已过立冬节气,中国以立冬为冬季的开始,俗语所言:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多吃药一碗。”但值得注意的是,由于气温的降低,人在立冬以后新陈代谢的速度会放缓,因此在此时节锻炼不宜太激烈,以免适得其反。

让身体充分预热很重要

当前时节,气温低、气压高且天气干燥、人体的肌肉、肌腱和韧带的弹力及伸展性均会降低,肌肉的粘滞性也会相应增强,从而造成身体发僵不灵活,舒展性也随之大打折扣,锻炼前若不充分热身,极易造成肌肉拉伤或关节损伤。

家住杭州滨江的江宏近日就

吃过这苦头。10月初,江宏体检后存在三高等亚健康现象,医生开出的“处方”是加强运动量。近一个月,江宏不仅办了健身卡,运动量也明显增加了,但运动方式仍存在很多的不科学性,前天早上只是在公园里玩了一会健身器械,就拉伤肩颈。对此,拱墅区一家品牌健身

房的私教丁宏懿提醒道:当前季节锻炼之前的充分热身很重要,因为人的身体在低温环境中会发僵,锻炼前若不充分热身,极易造成肌肉拉伤或关节损伤。因此在正式锻炼前先进行徒手操、轻器械练习等“预热”动,强度以使身体发热并微微出汗为宜。

冬季室内室外锻炼要适宜

天气变冷,很多人变懒了,只想待在家中,根本不想走到户外,更别提参加体育锻炼了。事实上,这样对健康有害无利。丁宏毅说:“冬季不可整天呆在室内,在力所能及的情况下,应坚持每天锻炼。这对增强体质、防病保健大有裨益。锻炼的项目、强度可因人而异,合理选择,循序渐进,尽量多进行一些全身性的运动。”

同时,他还针对性地推荐了几项运动。

运动量不宜过大

选择了适合自己的运动项目之后,当前时节锻炼身体还需要注意以下几点:

防受凉感冒。连日来的阴雨天气让杭州处于低温潮湿的状态,尤其早晚,气温低,如果在室外运动,要按照户外的气温变化来进行

在冬季中,慢跑是一项理想的运动项目。尤其对于老年人来说,慢跑能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症,减少心肺功能衰老的现象,能降低胆固醇。科学家还发现,坚持慢跑者得癌症的几率小。但也要因人而异,尤其是有心脑血管疾病的人群最好让医生给出科学的“运动处方”。

滑雪也是冬天必不可少的一项运动,这项运动并不激烈,但却可以锻炼全身,尤其对人体的关

节,起到比较良好的锻炼作用,使得身体的柔韧性增强,减掉多余的脂肪。

“虽然提倡户外运动,但是遇到极寒或恶劣天气还是应该转到室内做一些简单舒适的运动。比如瑜伽、跳绳、太极拳都是不错的选择。”丁宏毅还注重推荐了羽毛球,“这项室内运动让人感觉舒适,但不要小看它的运动效果,据有关数据显示,一场正规的羽毛球,比赛强度要比一场足球赛还要大。”

身场所挪至室内。

运动量也不宜过大。运动的时间和强度以人自感疲劳为第一原则,过于疲劳,人的抵抗力下降,不仅不能运动强身,反而会让病原菌乘虚而入,得不偿失。

衣物的增减。如果在室内锻炼也别穿得太少,要在热身过后,身体发热后才能脱下过多的衣服。锻炼之后切忌穿汗湿的衣服休息或者是吹冷风,避免身体受凉感冒。另外,心脑血管人群注意头部的保暖,呼吸道疾病人群阴雨天应把健

运|动|百|科

敲黑板！负重深蹲的4个常见错误

本报综合报道

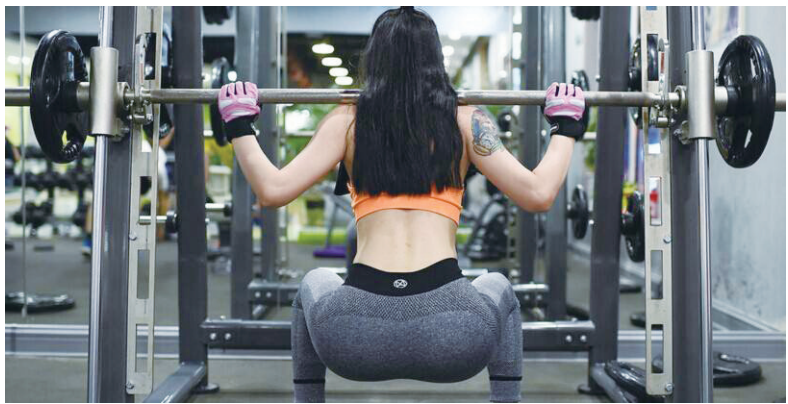
深蹲是一项常见的运动方式,负重深蹲就是指在深蹲的时候给身体加上重量增加训练的强度。

1. 膝关节的错误

膝盖受伤是因为膝盖的股骨和胫骨在深蹲的蹲起运动中,没有保持正确的角度。经常有左右晃动。骨骼关节是中部的软骨层最厚,越向两边越薄,正确的角度应该是两个活动的骨骼在软骨层最厚的地方摩擦,运动中骨骼的软骨层和软骨液会使骨骼受到足够的保护,相反则会受伤。所以要让膝关节的骨骼不受到伤害,就要让膝关节向脚尖的方向弯曲。而且要从始至终,因为重量的增加会使控制关节变得更困难。我们经常会看到有人晃动着膝盖站起来,这是非常危险的。

2. 腰部的错误

腰部是人体力量的中心,但也是最容易受伤的部位。有很多的训练者深蹲时会反映腰部肌肉很累,其实



问题是他们的深蹲过程更多的使用腰肌的力量。深蹲应该是只有腿部关节的弯曲变化,但是错误的深蹲是一个先伸直腿,再直腰的过程。那么变成了山羊挺身动作,腰承担了更多的重量,分散腿部肌肉的复核,所以要始终用腿部肌肉用力。

3. 蹲的不够深

深蹲怎么做,你一定曾在健身房中看到过这样的人,他将许多45磅的杠铃片放在横杠上,以便引起人们的注意,然后进行1/4动作的深蹲,简直是滑稽可笑,因为他们根本

没有练到广阔的大腿下部,他们仍然很少或几乎没有发展腿部肌肉。深蹲时,至少要下蹲到大腿与地面平行,全过程的深蹲将带给你最佳的效果。

4. 动作速率太快

此外,如果仔细观察会发现,初中级水平运动员做深蹲的速度,比职业级运动员快三倍,职业级选手学会了控制动作速度,用目标肌肉来承担重量。并因此而能使用更大的重量。如果,你练深蹲时适当控制速度,则更容易取得进步。

健身小贴士

关于“劈腿”你不知道的事

本报综合报道

劈叉是学习舞蹈必须要练习的一个动作,需要很好的柔韧性和平衡感,下面一起来看看劈叉有什么好处和坏处?



劈叉好处多多

1. 提高身体柔韧性: 身体有好的柔韧性不管你做什么动作都能更好的达到动作要求,而通过劈叉,可以增强韧带和肌肉的伸展能力,加大了关节的活动范围,增强了身体的柔韧性。

2. 肌肤现张力: 通过劈叉运动可以让远离心脏的下半身的血液缓缓流入心脏,有消除淤血的作用。又加速了血液循环,如果身体中的血液能很好的循环,肌肤就会富有张力。所以会劈叉的人不仅身体柔软,肌肤和脸都富有张力。

3. 改善腿部浮肿: 腿部因血液中出现淤血很容易会出现浮肿的情况,而劈叉可以促进腿部的血液循环,改善腿部浮肿的现象。

4. 锻炼身体平衡感: 劈叉的时候,需要身体比较强的平衡感才能保持劈叉的姿势。经常练习劈叉的话,可以锻炼身体的平衡感。

5. 不易疲劳: 一般血液中有淤血的话乳酸会堆积,就会变得很容易疲劳。乳酸与血液的流动有关。劈叉能促进血液的流动,从而可以缓解疲劳。

劈叉隐患需谨防

1. 练习劈叉对肌肉韧带的拉伸会对髋关节、膝关节的稳固造成破坏,也会对骨盆造成破坏性的应力,导致骨盆结构松动,由此导致全身骨骼应力传导失衡,首先脊柱会受到影响,脊柱侧弯、腰椎颈椎出问题,引发骨骼、肌肉、神经、内分泌等系统的连锁伤病。除了骨骼肌肉伤痛之外,月经失调、内分泌紊乱等也会找上们来。

2. 练劈叉还有一个让女性不能接受的后果是——造成盆底肌肉群松弛——有可能导致尿失禁、阴道肌肉松弛。练习劈叉的同时进行高强度的肌肉力量练习,或许能避免此类后果。瑜伽练习者中,很多人并不像舞蹈、武术、体操练习者那样进行高强度的肌肉练习,在瑜伽练习者中,更容易出现性冷淡和阴道肌肉松弛的患者。