

现在的点滴付出,都是开春后炫耀的资本 冬季也应坚持健身,拒绝“偷懒季”

本报记者 梅杰

冬天,是健身者偷懒的好季节,有人说冬天健身不知道怎么穿衣服,有人说冬天健身训练效果不好,甚至有人说冬天更适合肌肉的恢复……夏日里每天嚷嚷着要减肥、想增肌的健身“爱好者”们,一到寒冷的冬天便为自己的懒惰找出各种千奇百怪的借口。殊不知,冬天健身效果明显,不仅有利于抵抗严寒,还能增强体质,保持良好的体型。

专家提醒,冬季应当保持运动健身的好习惯,但由于天气寒冷,有一些事项必须注意。

“健身前的热身步骤已经是老生常谈的话题,但是要想冬季健身不受伤,热身依旧是重中之重,并且内容需更丰富,持续时间也要更长。”杭州伟博健身会所高级教练小王指出,由于外界温度降低,人体肌肉的粘滞性会更高。“肌肉的粘滞性就好比煮熟的鸡蛋,如果还是热的话,鸡蛋壳和蛋白间的那层薄膜就很容易剥下来,而如果鸡蛋冷了的话就不好剥,甚至很容易直接扯下来一片蛋白。”小王引用“煮熟的鸡蛋”形象生动地解释,肌肉就好比鸡蛋,如果没有保证热度,突然用力便很容易拉伤。

同时,就像人在天冷的时候喜



欢偷懒一样,冬季人体的肌肉、关节组织活动性降低,也会具有一定的惰性,因此锻炼时更应循序渐进。热身动作可以利用一些室内的运动器械进行,也可以在户外热身,例如小步慢跑等。“一般来说当身体微微出汗时,这个‘鸡蛋’就可以剥了。”小王打趣地说。

“打开窗户”,对于冬天来说是格格不入的几个字眼,不论是北方的大风,还是南方的寒气,只要打开窗户,便会拼命往屋里钻。小王告诉记者,不少健身人士到了健身房里,也习惯把窗户关得紧紧的。“人体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,再加上汗水味,可想而知室内空气的污染有多严重。人在这样的环境中会

出现头昏、疲劳、恶心等现象,锻炼效果自然不佳。”小王说,冬季在健身房锻炼时,一定要保持室内空气流通,给自己一个新鲜舒适的环境。

就连最简单的呼吸,在寒冷干燥的冬季也有讲究。小王指出,冬季在做剧烈运动时,应尽量保证用鼻子呼吸,这样能避免冷空气对呼吸道造成刺激。

除此之外,小王还强调,冬季在健身之前要多穿些衣物,并且要轻软,不能过紧;热身时,则要脱去一些厚重的衣服,轻装上阵;锻炼完,应当把汗及时擦干,换去被汗水浸湿的衣物,同时穿衣戴帽,防止热量散失。另外,在室外进行健身锻炼更要注意保暖,锻炼完后切记不可站在风大的地方吹风,而应尽快回到室内,擦干汗水,换上干净衣服。

运|动|百|科

跑步减肥太枯燥? 不如试试蹦床健身

本报记者 余敏刚

很长一段时间来,各大健身圈流传着一种快速燃脂的健身运动——蹦床运动。人们在蹦床上不停跳动,做着各种姿势。这个时髦的运动真有减肥奇效吗?带着疑问,记者采访了金华海智圣玛健身中心教练杨佳佳。

杨佳佳告诉记者,比起慢跑等普通运动,蹦床是更能消耗卡路里的健身方式。因为在蹦床这种不稳定的平面上运动,身体会调动所有核心肌群,尤其是腹部肌肉群。因此长期坚持蹦床运动,有助于促进新陈代谢提高,改善脂肪氧化,预防减轻肥胖等症状。大幅度的蹦床跳跃运动还可促进全身血液、淋巴液和各种体液的流通,从而达到预防和减轻疾病的功效,如降低胆固醇和甘油三脂水平、预防肾结石、增强心肺功能、平衡血压、提高身体协调性、有助于睡眠等。

此外,杨佳佳表示,蹦床运动也是很好的有氧运动,能促进血液循环,增强血液的载氧能力,进而提高人体免疫力,降低感冒发烧的机

率。蹦床运动还能起到美容作用,在弹跳的最高点,每一个细胞都在一瞬间处于失重状态,在弹跳的底部反弹时,每一个细胞正在接受多达2-4倍正常重力,这种反作用力使得细胞得到强化。所以从外部看,皮肤将变得光滑、紧致,这样的人会显得更加年轻。不过这项运动最吸引人的还是好玩,练习完后人也不会觉得累。在蹦跳中大喊上几声,来来回回出一身汗,将工作生活的压力释放出来。

不过,杨佳佳指出蹦床运动还是需要专业人士在场练习更为安全,自己在家独自练习也需要经过专门训练后才行。有些朋友适应跳跃节奏后,就开始尝试拼命跳向高处,或者表演翻筋斗等高难度动作。这时一旦跌倒,如果没有正确的保护姿势,很容

易崴伤甚至骨折。

杨佳佳建议,蹦床健身时要避免佩戴手链、戒指等饰品,因为弹跳时容易掉下,一旦不小心踩中,后果非常严重。蹦床运动较为激烈,身体状态不佳、怀孕或者产后皆不建议做这样的运动。



健身小贴士

一口气吃不成胖子 运动健身切勿过度

本报综合报道

很多人刚开始健身的时候,心态比较容易着急,一般有两种情况,一是坚持不下来很快就放弃了;另外一种就是操之过急,拼命撸铁,恨不得马上就能看见效果。

其实无论做什么事情都不能“一口气吃成胖子”,健身也是同样的道理,在锻炼的时候经常会出现坚持不下去的情况,但是有的人却抱着“潜力都是逼出来”的想法硬撑下去。在这个过程中身体很有可能会出现一些问题,并拉起了警报,健身强度过大的危害可不容小觑。以下就为大家列举了几种运动过量可能带来的麻烦。

急性肾衰竭。运动过量导致肌肉易出现溶解现象,肌红蛋白会在肾小管里形成结晶,堵塞,影响肾脏的正常运转。当其流入肾脏后会直接伤害肾脏,造成急性肾衰竭。

影响内分泌。通常控制身体激素分泌的是脑垂体,而运动过量时,脑垂体的功能会被抑制,导致激素分泌受到影响,身体疲劳、体力恢复差,甚至出现抽筋。

引发心脏疾病。运动过量会导致肾上腺素分泌过多,心跳急剧加快,且心脏供血功能也会受到影响,导致心脏出现疾病,轻则心脏疼痛,严重的甚至出现心脏停跳引发猝死。

出现贫血。在运动过程中,身体会流出大量的汗液,导致血液里铁离子减少,从而造成贫血。所以有时运动过量会头晕,就是身体贫血导致的。

造成身体脱水。身体的汗液大量流失,同样还会造成水分流失,出现脱水的现象,在夏季因为脱水导致的中暑现象有很多。

关节受到磨损。适量运动不会造成关节磨损,若运动过量,膝关节、肘关节、踝关节等发生碰撞的次数增多,不可避免造成关节磨损,而关节一旦出现磨损就很难再修复。

最后,如果在运动的过程中出现头晕、呼吸困难、定向力障碍、精神恍惚、心脏跳动快速和脱水等现象,或当晚睡觉出现心情激动、睡不着觉,甚至突然被抽筋疼醒。这就说明身体在抗议:该调整运动强度了!