

特殊天气运动健身要“讨巧”

学会这几种运动方式,雾霾天在家也能动起来

本报记者 毛锦怡

“本周一以来,杭城深陷一片雾蒙蒙。省气象局发布的天气预报显示,本周杭城的天气处于“四无”状态——无强冷空气、无暖湿气流、无降雨、无大风,犹如死水一般,“雾里摸索,霾中兴叹”的日子或将持续至12月3日。连续的雾霾天气,让平时爱锻炼的人们只能望“霾”兴叹。尤其让许多有户外锻炼习惯的运动爱好者有些无所适从。那么雾霾天能不能运动?又该如何运动呢?”

数据显示,中等强度运动时PM2.5在肺内的沉积是安静时的5倍左右。雾霾天气极易导致呼吸系统的防御功能和肺功能下降。雾霾中的细颗粒物,可深入到细支气管和肺泡,且难以脱落,直接影响肺功能。

而人们在进行高强度的跑步等剧烈运动时,呼吸节奏加快、加深,加上雾霾天气气压偏低,一些有害物质与水汽结合,会变得毒性更大,如二氧化硫变成硫酸或亚硫化物,氯气水解为氯化氢或次氯酸,氟化物水解为氟化氢。可以说,在雾霾天气进行户外锻炼对于患有慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病等慢性病患者都有着极大的健康风险。

那么空气质量下降到多少就不要进行室外运动?

一般空气质量指数(air quality index, AQI)在0-50代表空气质量优,50-100代表良,100-150代表轻度污染,150-200属于中度污染。数字越大,空气污染程度越严重。当空气质量指数在100以下,室外运动基本没有任何问题。空气质量指数处于轻度污染(100-150)不建议长时间在室外运动,但也不是说就不能在室外短时运动。

当然,从健康安全角度来说,空气质量为优或者良,运动最为理想。

雾霾天不提倡户外健身,但可以吧锻炼场所挪到室内。拱墅区一家品牌健身房私教主管吴宏远说,运动的项目不只是有氧锻炼,也可以有力量练习、柔韧练习、平衡练习等,运动爱好者不妨借着这个雾霾天提升一下

平时忽视的其他运动素质能力。吴宏远还提议可以在健身房健身,练练瑜伽、普拉提、游泳、羽毛球等运动,最简单的方式还是在家做力量训练。

“如果实在憋不住想出去活动活动,可以采取化整为零的方式进行锻炼。”吴宏远向记者举例,雾霾天气下,可以将半小时分为3个10分钟进行,每个10分钟按小于平时的运动强度进行锻炼,尽量不要呼吸太快和出汗,充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼,这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

吴宏远还推荐了几项室内运动——比如爬楼梯,这是一项较好的有氧运动,它有利于增强心肺功能;同时可以增强下肢肌肉力量,强壮骨骼,促进骨组织的新陈代谢,防治骨

质疏松症。

爬楼梯基本上与登山消耗的热量差不多,对于想控制体重减肥的人来说,也是在雾霾天继续减肥运动的较好的选择。但要注意的是,爬楼梯时膝关节部位承受负荷较大,有膝关节部位损伤和疾病的人不宜参加此项运动。

跳绳也是不错的选择,跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少,耗能大的有氧运动。也不要跳得太高,以防止关节因过于负重而受伤。

摇呼啦圈也是一个简单方便的室内健身运动,随时随地都能玩。转呼啦圈可以帮助肠道蠕动,帮助消化和排便,辅助瘦身并且积极帮助清除体内的垃圾,达到美容的效果。

健身贴士

加强颈部肌肉锻炼 拯救你的肩颈!

本报综合报道

健身房中,大多数健身爱好者都喜欢练胸练大腿练臀部,就是很少人会注意颈部肌肉的锻炼。现代生活的节奏加快,颈椎病患者年轻化趋势越来越严重,关注颈部肌肉的锻炼迫在眉睫。

首先必须来了解颈部肌肉——我们的颈部有18块肌肉,它们将颅骨内的骨与脊椎、肋笼、锁骨以及肩胛骨相连,使我们能够弯曲颈部,向前倾斜头部,以及使头部从一边转向另一边。

颈部肌肉作为保护我们颈椎的一个重要的组织,所以如果我们的颈部肌肉不够强壮就很难保护颈椎,长期的不良姿势和位置因素常常导致颈部肌肉力量减弱,并产生肌肉劳损,甚至肌肉萎缩。

因此,患颈椎病后,也应像对待其他运动锻炼一样,进行颈部肌肉力量的强化练习。通过增加肌肉力量,增强颈椎的稳定性,同时起到缓解疼痛、防止病情进一步加重的作用。

颈部肌肉锻炼动作大有讲究,主要分为几个分解动作

动作1:单手侧压颈屈伸,一手按头右侧,另一手叉在左侧腰间。坐立均可。

呼吸方法:一手用力侧压头部时吸气,压到底时呼气。



注意要点:不要用过大过猛的抗力,前几次用力要小些,再逐渐加大,以避免颈部扭伤。切勿让颈部有任何旋转。

动作2:双手正压颈屈伸,双手十指交叉,按在脑后。

呼吸方法:两手用力压头时吸气,压到底时呼气。头部上抬时吸气,抬到原位时呼气。

注意要点:头部屈伸时,身体不要前俯后仰,注意不要用过大过猛的抗力,前几次用力要小些,再逐渐加大,以避免颈部扭伤。切勿让颈部有任何旋转,而只是屈伸。

动作3:头压铁片颈屈伸,俯卧长凳上,两手握一铁片压在头后,头部下垂。

呼吸方法:头部上抬时吸气,下垂时呼气。

注意要点:头部上抬时,目光尽量上视,下垂头部时,目光尽量下视。这样,屈伸才能彻底。

除了以上3个方法,此外,篮球、排球、登山等运动也对肩颈的健康保护大有裨益。

运动百科

变速跑! 燃脂绝佳运动

慢跑无法达到这些效果

本报综合报道

如果你已经开始慢跑,不妨在跑步中加入急速小跑。短暂的变速跑可以让你在不增加锻炼时间的基础上跑更远的距离,燃烧更多的热量和脂肪。强度提高了,你的骨骼也会更健壮。

变速跑=有氧运动+无氧运动

变速跑是快跑与慢跑交替进行的一种运动方法。据医学研究证明,变速跑不仅能丰富锻炼内容,增加跑步兴趣,而且对提高人体机能也有好处。变速跑训练,关键是“变”字,快跑与慢跑的比例必须适合自己的水平、能力,才能不断的进步。

这种忽快忽慢的跑步方式,正好把这两种强度的运动形式很好地结合起来,可以同时起到消耗脂肪和糖的效果。

在芬兰,研究者发现,一位持续70分钟快慢跑结合者在跑完后的15小时内,体内依然在快速燃烧着脂肪。而采用稳健步伐慢跑者却无法

达到这种效果,可见这种跑步方法的瘦身效果确实不一般。

距离设置、速度分配有讲究

变速跑在距离的设置和速度的分配上大有学问。采用每500米变速跑的方式是较常见和相对普遍适用的——500米慢跑,500米加速!这个在实际的操作中也比较容易做到。很多朋友跑步都会用跑步软件,大家可以在设置当中,设置成每0.5公里报时,这样就解决问题啦!更重要的是,这样的强度更大,相比之前的跑法,减脂效果更好。

如果你是在操场绕圈的话那就更简单一些,可以采取弯道慢跑,直道加速跑的方法。加速的距离短了,你也可以更加容易拼尽全力。变速跑的好处除了调整自身的心率燃脂之外,还可以起到保护、提高自身心肺功能的作用,而有了合理平衡的速度分配,变速跑的效果会事半功倍。

