

科学冬泳不任性 强身健体养精神 冬泳让你的冬天“热”起来

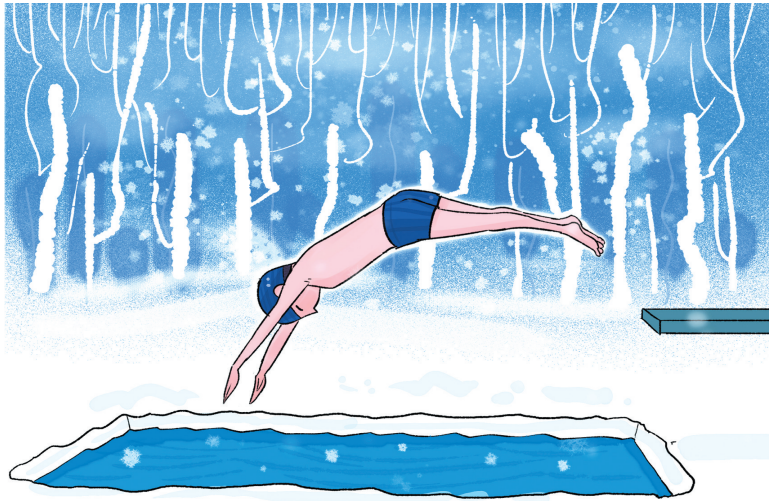
本报记者 洪 漩

“不怕冷,下水运动过了才舒服,爽!”近日,气温虽不至于跌入零摄氏度,但出门在外,依然可以感觉到冬季的寒冷。不过,在浦江县岩头镇的一条河里,几位冬泳爱好者却“来了精神”。他们在冰凉的河里游泳,热情却丝毫不减。“这天气刚刚好,游一圈下来,既刺激又舒坦。”其中一位冬泳爱好者如是说。

的确,冬泳不仅可以增强自身的免疫力,还可以增强心肺功能,但是冬泳的一些注意事项还是要了解清楚,盲目下水,会带来损害健康的恶果,甚至发生不测。

就在日前,在杭州市包玉刚游泳场“冬季游泳健身”公益讲座上,来自杭州市游泳协会副秘书长张韬,便为广大想尝试冬泳健身的勇士们带来了冬泳方面的专业知识。“游泳是减轻工作压力,调节情绪的良方。”张韬说道,人们在紧张的工作时,情绪经常处于焦虑的状态之中。只要到水中游上几趟,不仅使肌肉得到放松,还会使紧张神经顿时松弛下来,把不良的心理因素排泄散发出去。“不仅如此,冬泳时由于冷水对皮肤的刺激,使血液加速流动,调动全身内脏器官深层血液急速活动,补充表皮需要的热量,随着运动的持续,毛细血管开始舒张,这样血管一缩一张可以改善血管弹性,所以,冬泳又被称为‘血管体操’。”

但是,在寒冷的冬季,下水游泳



又有哪些注意事项呢?

专家提醒,首先,参加冬泳者必须是身体健壮、无疾病者。患病或月经期妇女切忌参加。否则,因严寒的袭击会加重病患,甚至发生意外。其次,冬泳者下水前应充分做好准备活动,时间一般为35分钟。最好在岸边将腰、肩、腿等地方活动开,这样能很大程度上避免下水后抽筋。专家认为,冬泳的时间以中午游泳最为合适。此时日光充足,气温相对较高。

一些有多年冬泳经验的“老手”都知道,对常人而言,一般在水下停留的时间不宜太长,5~10分钟就应上岸一次。因为低温状态下超过14分钟,神经就会被冻得麻痹,会发生

无意识状态下的昏迷现象,人会不自觉地下沉。上岸后,要马上擦干水,穿衣保暖,然后进行适当的运动使体温恢复正常。对于不是长期从事冬泳的人来说,要携带救生设备。冬泳过程中也要备一些吃的东西,如下水前或上岸后吃一两颗糖或喝一两杯糖水,补充消耗的能量。“冬泳后切忌马上进入高温的房间、烤火或者洗热水澡。而是要慢慢的恢复体温,如果任由体温大起大落,很容易对心脏的承受力发起挑战。”

最后,张韬强调,冬泳运动益处很多,但贵在适度。因此,众多的冬泳受益者,都是遵循了因人适量的原则。

运|动|百|科

冬季户外锻炼 还需量力而行

本报记者 王品燊

随着气温转冷,不少的运动爱好者都“退缩”了,开始转战健身房。但是仍有一部分“勇士”,坚持着户外锻炼,他们坚信,冬季是上天对锻炼的恩赐,在这样的时候坚持户外锻炼可以事半功倍。来自下沙路跑跑团的王亮辉就是其中的一员。

“冬天我们不能老躲在屋子里,应该去适应环境,接受冷空气的刺激。户外锻炼会提高人体对冷环境的适应能力,运动本身也有助于维持中枢神经的正常功能,这些方面都是对身体有好处的。”王亮辉对此显得很有见地。但事实上真的如此么?

下沙美格健身中心的资深教练张鹏表示,这切不可一概而论,一切都要因人而异、量力而行。“冬天运动强度不宜过大,达到锻炼效果即可,且运动前应充分了解自己的身体情况。对于身体健康的人来说,全天任何时候都可以进行户外锻炼,早晚影响并不大;但对于患高血压高血脂、心肺功能不佳的人群来说,进行户外运动的最佳时间是下午3点至5点间,在这一时段对心肺工作负担较小。”

张鹏告诉记者,不正确的运动方式或者过大的训练量,都会对身体造成损伤,所以“有利无弊”的说法,完全是无稽之谈。“我开始健身锻炼的时候,也是因为不懂事、对身体的把握不到位,运动量超标、保暖不够好,让我膝盖受损,为此还在家里躺了俩礼拜。”张鹏在那之后就对健身运动进行钻研,“冬天因室外温度较低,人体骨骼肌处于较为紧张的状态,运动前必须要进行充分地拉伸与热身,否则很容易引发肌肉拉伤等突发状况,此外,保暖装备也切不可少。”说着,张鹏向记者展示了他在户外运动时候的装备,除了帽子、手套、口罩之外,还有保暖性能良好的袜子。

最后,张鹏指出,冬季锻炼切忌在饭后或空腹状态下进行。“半饥饿状态是基本原则,简而言之就是胃部不宜过于充盈,否则将加重消化器官的负担。也不要让空腹运动变成习惯,这会刺激心肌,易引起心律失常。”

健|身|贴|士

4个动作打造霸气三角肌 冬天的衣服也能完美撑起来

本报记者 梅 杰

在刚刚过去的“双十二”,不少人都为自己添置了新衣。收到货以后,衣服一试穿,很多人会有这样的烦恼:明明模特穿起来十分帅气,为什么穿在自己身上显得臃肿不堪,肩膀处还耷拉着?健身圈大神解释说,如果有这样的困扰,那么你该锻炼三角肌了。

相信不少男士都想炼成“行走的衣架”,这其中健硕的三角肌起到了至关重要的作用。那么,该如何锻炼好三角肌呢?

“不论锻炼身上哪个部位的肌肉,首先要了解它的组成部分。”杭州伟博健身会所私人教练小王解释说,其实肩部肌肉不是一块单独的肌肉,它分为三束,分别为三角肌的前中后束。“我们训练这三束的动作方式也有所不同,只有通过多样化的动作,才能够达到最好的刺激效果。”

小王给记者介绍了4个动作,只要坚持锻炼,可以有效塑造三角肌。

第一个动作是侧平举,针对的

是三角肌中束的锻炼。“一只手扶在一个固定的器械上以固定身体,另一只手拿着一个哑铃,动作开始时朝平上方举起,不可耸肩弯腰,这个动作主要对我们的肩部中束进行打造。”小王提醒,在挑选重量时要量力而行。“一般来说5kg或者7.5kg就足够了,动作标准才是最重要的。”

第二个动作是坐姿反握前平举,主要锻炼三角肌前束。动作要领是:坐在一个凳子上双腿并拢,双手反握哑铃朝上举起,利用三角肌前束进行发力。“做的时候一定要注意一个问题,那就是我们在做这个动作的时候身体不能太摇晃,如果太晃就证明我们代偿的力量太多。”小王强调说,一定要用目标肌肉去发力,才能达到良好的效果。

第三个动作是附身平举,锻炼部位是三角肌后束。首先,坐在一个凳子上,双腿并拢放在身体前,上半身略微朝前倾斜,双手朝两侧举起哑铃。“这个动作就像训练肩部中束一样,但是由于身体角度不同,这



个动作刺激的是后束肌肉。”

“最后一个阿诺德推举则可以同时锻炼三角肌前束和中束,比起一般的推举动作来说,这个动作能让你的肩部变得更加立体美观,一般放在最后做。”小王介绍,“同样先在凳子上做好,双手各握住一个哑铃,将哑铃以旋转的方式朝上举起,这过程中我们的掌心由朝内变成朝外,前束和中束都能很好地刺激到。”