

# 掌握正确方式,爬楼梯让健身随时进行

本报记者 王品燊

“没时间锻炼身体。”“去健身房太远了,平时也没地方锻炼。”……这样种种搪塞的话是健身最大的敌人。但是否有想过,有没有一种运动可以不受场地、时间的限制,随时都能够进行?答案是爬楼梯。

“我平时都是坐电梯上楼,上班高峰期的时候不但要等很久,而且身体也得不到锻炼,因此我就跟几个同事一起每天爬楼梯。”在杭州滨江区智汇中心上班的张锋告诉记者,他是一名程序员,平日里的工作就是对着电脑写代码,而他单位的楼层在15楼,他已经坚持了快一个月的时间,明显感觉到身体发生了变化,“最开始几天我走到7、8楼的时候就吃不消要坐下来休息,现在我可以一口气坚持到15楼了,虽然还是很喘,但是耐力相较以往已经有了大幅度增长。”

对此,张锋还特意去请教了BH健身俱乐部的教练杨振。“教练告诉我,如果真的没时间来健身房的话,爬楼梯也不失为一种办法。其实这跟跑步机是一个原理,可以对腰、背、颈、腿的各个关节、肌肉群进行锻炼,有效防止冠心病、高血压等疾病。”

杨振还表示,爬楼很简单,但是一定要注意适度,爬楼梯也是如此,要循序渐进,中途可以适当休息,每次锻炼时间也不要太长。如果不赶时间的话,爬楼梯前可以针对膝、踝关节进行热身活动,比如甩腿、下蹲等,避免关节活动不协调现象发生。

现在张锋除了上下班的时候,就连回家也选择爬楼梯,“我平时锻炼的时间比较少,只能抓住任何一点零碎的时间进行锻炼,这样既锻炼了身体,还节省了电力成本,何乐而不为呢?”

此外,张锋提醒道,对于刚开始爬楼梯的人来说,腿部肌肉酸痛是正常的,经过一周左右的锻炼,病症自然会缓解。而且,爬楼梯锻炼还要结合自己的实际情况:中老年人均存在不同程度的骨质疏松,特别是那些身体较肥胖伴有心肺疾病、身体活动不协调的人,上下楼对关节的作用力更大,更易发生意外情况。因此,这些人一定要掌握循序渐进的原则,不要

急于求快。

还有,爬楼梯时的动作也十分重要,下楼时为了防止摔倒,应前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲膝关节的压力。平时最好经常做下蹲、起立等练习,使关节得到充分的运动,防止在锻炼开始时出现僵硬强直。爬楼梯虽然是一项不错的健身方法,但也要始终牢记安全第一,掌握科学的方法。



## 运|动|百|科

## 科普:大腿粗跑步就一定快?

许多美式橄榄球运动员的腿部肌肉体积比跑步选手更加粗壮厚实,如果仅以肌肉量来看,美式橄榄球员应该比跑步选手跑得更快更持久才对,但事实并非如此。

由于运动类型的不同,美式橄榄球员厚重的腿部是为了更好地急停急转、抗撞击、抗阻力奔跑,而跑步选手的腿部肌肉纯粹是为了奔跑(单方向直线运动为主)。

运动学专家通过多次肌电图监测发现:股四头肌(大腿前侧)在抗撞击和抗阻力奔跑时作用非常大,但在加速时,股二头肌(大腿后侧)则成了主要的作用肌群。

橄榄球员、跑者、足球运动员等常常出现同一个部位的肌肉拉伤问题——股二头肌(大腿后侧)拉伤。医学报告发现,这些问题都源自于加速奔跑所直接导致。而股四头肌(大腿前侧)受伤的情况却多数出现在橄榄球员、足球运动员中,这不是因为奔跑或加速造成的,而是非线性的急转或撞击导致。

还有一个有趣的现象——人类大腿前侧肌群普遍比大腿后侧要厚实,为什么呢?人类进化出强壮的腿前肌群,是为了保持直立行走时平衡、跳跃、抗撞击,反观不需要直立运动和长距离奔跑的猎豹等猫科动物,它们的腿后肌群远远比腿前肌群来得发达。试想,假如猎豹拉伤了腿后肌群,那便意味着无法追捕,意味着死亡。

别看非洲跑者的腿细,研究发现,他们的股二头肌(大腿后侧)体积胜过一般人,而股四头肌(大腿前侧)体积甚至比一般跑者更少。事实上,他们的跑步效率比一般人更好,能以更轻盈的步伐落地,不需要粗壮的股四头肌去维持长时间的落地撞击。

这就意味着,对于马拉松或超马跑者而言,如果没有粗壮的股四头肌对抗落地冲击,就必须训练出更轻盈、减少冲击的跑步动作。

(好动健身)

## 健康小贴士

## 热身、衣着、锻炼方法是关键

## 老年人在冬季该如何运动健身

本报记者 洪 漩

俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”季气候的变冷会使人体的新陈代谢功能减慢,抵抗疾病的能力减弱。这时候通过运动锻炼就可以提高身体对疾病的抵抗能力。如今,在小区广场或者公园,随处可见中老年人会聚在一起,健步走、太极拳、木兰扇、健身操……

适当的运动不仅能帮老年人强身健体,增强免疫力,在一定程度上还能让老年人心情更愉悦,心态更平和和自然。浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇表示:“在冬季,老年人莫贪恋居室,应尽量多到户外晒太阳,并适当参加一些运动锻炼,这有助于预防和减少老年抑郁症的发生,也有益于老人骨质

强壮,身体健康。”

不过,对于大多数老年人来说,或许并不了解如何科学健身,如果不科学运动的话,很可能就会适得其反。这也成了儿女心中的一大心头病。那么,老人冬季运动要注意些什么呢?

“老年人的身体状况不比年轻时候,所以任何的行为都要考虑到是否对身体健康有影响。”陈宇介绍,随着年龄的增长,老年人的各项生理机能会出现不同程度的衰退,这种衰退进而降低老年人的活动能力,因此老年人训练和健康成年人训练也存在一定差异,日常训练中一定要多加注意。

“晨练是很好的运动习惯。很多老年人他们每天早早起床,然后

参加晨练。但是,他们中或许有些人对晨练这个‘晨’字的认知存在一定误区。”陈宇解释,不少老人睡眠浅,喜欢过早的晨练。然而,此时太阳还没有出来,空气中的二氧化碳含量非常高。同时,由于如今随着大气的污染,早晨雾霾天气十分常见,这就会加重老年人心脑血管的负担,因此老年人在健身时,尽量不要过早进行晨练,避免影响健康。

不少老年人心中总是“不服老”,尝试挑战一些高难度或者剧烈的运动项目。其实,这并不是“年轻态”的表现。陈宇建议老年人应选择中小运动项目,如太极拳、气功、散步、徒手操等。而不宜做倒立、较长时间低头、骤然前倾弯腰、仰卧起坐等活动。“这些动作易造成颅内血压骤然升高,影响脑功能,甚至发生心脑血管疾病。”陈宇强调,由于老年人肌肉收缩力减退、骨质疏松,也不宜做翻筋斗、大劈叉、快速下蹲、快跑等运动,最好综合个人爱好、年龄等种种因素,因人而异的选择运动。

此外,陈宇尤其提醒老年朋友运动锻炼前做好保暖工作,冬季气候阴冷,哪怕是太阳出来了,在室外依然要做好充分的保暖工作,刚开始锻炼的时候要多穿些衣服、戴好帽子和手套等。经过热身后,等身体发热再适当减少衣服。锻炼之前要先活动开肌肉和关节,随身携带急救药,以及最好不要单独锻炼。

