

# 欢度春节也不要忘记给自己制订一个健身计划

## 健身专家提醒:选择合适的运动有助于调节身体平衡

本报记者 毛锦怡

还有一个多星期就到春节了,过年期间,很多人的饮食习惯、生活方式也会被打乱,“每逢佳节胖三斤”成了假期生活的真实写照。欢聚的快乐不能以损害健康为代价,大家在快乐过春节的同时不要忘了自己的健身计划,选择合适的运动,过一个健康的新年。

最近,位于杭州市西湖区马腾路一家品牌健身房的健身教练周达就为自己学员制定了一个“每天不超过20分钟”简单的春节运动表。对于这样的春节健身礼包,学员们很惊喜,点赞的同时,一些没有健身计划的也都默默将其打算进去。

周达说:“春节期间,不规律的生活方式是健康的‘敌人’。尤其是好友

聚餐少不了胡吃海喝,这就迫切需要运动来促进消化、调节身体平衡。”为此,他建议大家,白天走亲访友、朋友聚会结束后,大家晚上在家里抽出一部分时间进行一些室内锻炼再合适不过。男士可以选择平板支撑、原地慢跑、俯卧撑;女士做瑜伽、跳绳等都是不错的选择,尤其跳绳简单方便,与家人一起互动更是乐趣无穷;老人可以练习太极拳活络筋骨。爬楼梯、走路,都可以使关节得到适当活动(不过这些运动方式不适合膝关节疾病人群)。

此外,如果长时间坐着打麻将,很容易给腰椎、颈椎等部位带来麻烦,造成肩颈软组织劳损,易继发椎间盘突出等问题。周达建议,长时间打麻将的人,最好打三两圈就起身活

动一下,或者坐一会儿后就换一个坐姿,并做几组揉肩膀、转腰身等动作。

周达比较推荐开展户外活动,把游玩与强身健体、亲人间增进感情等有机结合起来,可谓是锻炼身体、放松心情两不误。不过要注意的是,不同年龄段健身时要选择适合自己的运动方式,不要做高强度或身体不能承受的运动,以免对身体造成伤害。比如,陪父母打乒乓球、逛公园,和孩子一起打篮球、骑单车、游泳,帮助消耗热量,燃烧堆积的脂肪;还可以利用节假日充裕的时间来一次远足、郊游、爬山等,登山能够促进新陈代谢、加速血液循环、增强心肺功能。

另外,不喜欢花太多时间安排锻炼计划的人群不妨关注一下全省各地市体育局提供的体育“大餐”。每年春节,各地丰富多彩的体育活动可谓是“争奇斗艳”,而且不少体育场馆也都是全天候开放的,不想远足、吹风的,约上三五好友,羽毛球馆或篮球馆来一场友谊切磋也是不错的选择。

需要注意的是,不管是户外还是室内锻炼,开展体育活动前,都要做足热身运动。天气寒冷,肌肉和血管收缩严重,为避免运动损伤,锻炼前要充分活动关节;运动结束后,也不要忘记拉伸。运动时还要注意保暖,运动后要及时穿衣,避免被冷风吹拂,诱发感冒及各种呼吸道疾病。

### >>>延伸阅读

定制版健身计划(大家可以根据自己的体质和需求合理安排健身方式,也可以请教相关专业的健身教练。)

2月15日(除夕当天):除夕夜,阖家团圆,难免多吃。那么晚上在家里抽出一部分时间进行锻炼最合适不过。建议做40秒左右的平板支撑×2;原地慢跑10分钟;10个俯卧撑×3。

2月16日:大年初一大多数人会早起,走亲访友拜大年。锻炼的时间不妨挪到白天,好天气的情况下可以跑上一个3公里,天气不好可以用爬10分钟楼梯来替代。

2月17日:建议进行小运动量的锻炼。

2月18日:休假第四天,要尝试唤醒身体,可以在家里尝试一次10分钟的HIIT(高强度间歇性训练)。

2月19日:经历了一天前的HIIT锻炼,可以稍稍偷个懒,减量训练。慢跑3公里或在家进行40秒平板支撑×2、10个俯卧撑×3。

2月20日:要燃烧一下堆积在腹部和臀部的脂肪。建议白天50个卷腹、1分钟平板支撑;晚上60个深蹲。

2月21日:可以选择轻量锻炼,慢跑2公里或原地慢跑10分钟。



## 运动减肥很健康 但肥胖人群锻炼也不可太随意

肥胖人群为了减肥会尝试各种各样的方法,节食、运动、针灸、减肥药……似乎只要能瘦下去,都会尝试一番。相比起不少人采取的药物减肥来说,运动减肥方式更加健康,只是对于肥胖和超重人群来说,真的所有运动都适合参加吗?

### 这些运动会加重身体负担

膝关节作为人体最重要的负重关节,一般在中等速度跑步时,需要承担3倍于自身体重的重量。由此可见,对于身体超重的人们来说,跑步时膝关节承重过高,时间一久难免会引起磨损,造成不可逆的损伤。倘若再加之肌肉力量不足的话,则会加大膝盖受伤的危险。

跳绳是一项可以让人全身参与的运动,同时还能增强人体心血管系统、呼吸系统、神经系统的功能。但是,对于体重过重的人来说,跳绳同样会对人体的膝关节、脚踝关节等造成一定的压力,倘若参与者跳绳动作不规范,甚至会带来更加严重的危害。

此外,当下平板支撑非常火热,殊不知肥胖人群练习平板支撑时,会对腰椎产生过多压力,时间一久同样会造成不可逆的损伤。

### 游泳和快走是不错的选择

肥胖人群参与体育运动,游泳是

个不错的选择。通常来说,水中的运动效果是陆地上的两倍,而且游泳比陆地运动负担小。游泳1小时可以消耗400至700大卡的热量。再有,水中健身操也非常适宜肥胖人群参加,水中健身操利用水的浮力、阻力和压力既能够塑形美体,同时又能促进新陈代谢,同时还能减少运动损伤。

快走也是非常推荐参与的项目,快走没有跑步剧烈,更适合体重过重的人群。同时,快走比起慢跑来说,快走的时候是左右双脚交替与跑地面触碰,而慢跑会有双脚同时瞬间离地的情况。因此,快走给身体带来的负担是体重的1.5倍,而慢跑则会达到3倍甚至更高。所以,对于肥胖人群来说,最好从快走开始,循序渐进至体重减轻后再跑步。

### 锻炼时这些小细节不可忽视

肥胖人群在参加快走等陆上运动时,需要保护足部。鞋子最好选择鞋底较厚,足跟部带有气垫或者缓冲材质的鞋子,这样可以缓冲足底传来的地面反作用力,保护好足部和膝盖。同时选择平坦的路面上进行运动,不要在崎岖不平的道路,甚至是山路上进行运动,否则会对下肢关节和肌肉造成过大的冲击力。

参与任何运动都要循序渐进,不要运动过度。对于体重过重的人来

说,参加运动前一定要做好运动评估,在专业人士的指导下选择适合自己的运动以及运动量。此外,运动过程中要注意补水,否则长时间运动会导致脱水等现象的出现。

(通讯员 李小丹)



### 健身贴士

## 运动前不卸妆 可能会“毁容”

运动是为了保持身体健康和活力,但是很多女孩子都会在锻炼时忽略一件跟健康有关的事:卸妆。如果在运动前没有进行彻底卸妆,有可能会对皮肤造成很大的伤害。

在运动过程中,汗水会通过皮肤上的毛孔释放出来,如果画着底妆,那么毛孔自然会被堵塞住,产生的汗水就无法从皮肤表面顺利排出,从而容易导致毛孔堵塞,而被困在毛孔中的汗水和细菌是一个完美的粉刺温床。但不要因此就被混淆认为汗水是好皮肤的敌人,事实上,适当的出汗就像是在做免费的面部蒸汽,可要是画底妆,出汗反而会引发皮肤问题,因此在做运动时,一定要卸掉底妆。另外,大约3/4的护肤品含有可能导致痤疮、干燥、瘙痒、发红和肿胀等皮肤问题的有害成分。

同时,在运动时也不能太依赖防晒霜。当我们出汗时毛孔更容易吸收掉表面的防晒霜,而大概有四分之三的防晒霜都含有对人体有害的成分,会增加健康风险。特别是含有化学成分的防晒霜会与皮肤发生反应,导致痤疮、干燥、瘙痒、发红和肿胀。

此外,如果皮肤容易出现红肿现象,在运动时可以随身携带一瓶镇静喷雾,以此来缓解锻炼后的皮肤不适,汗是酸性的,因此一定要在运动过后把汗水冲掉,不仅是为了消除污垢和杂质,也能令肤色恢复健康光泽。

(通讯员 张振)