

运动前需热身,运动后更需要“冷静” “冷身运动”的小知识,你了解多少?

本报记者 郇琪琛

最近几天,杭城气温回升,一派春暖花开的景象。恰逢好天气,市民们纷纷走出家门活动筋骨。很多人都知道,运动前要做热身运动,殊不知运动后的“冷身”也很关键。对此,健身达人提醒,运动结束需要使身体从运动状态转化为静止状态,若不进行正确的放松,运动骤然停止,会对身体造成损害。

知“热”不知“冷”,血压要小心

杭州西湖文化广场对于早起锻炼的市民来说,就是全民健身的乐园。有跑步的,有跳广场舞的,有练太极的,大家练得不亦乐乎。“天气这么好,憋了一个冬天没出来活动,现在可以开始了。”正在为跑步做热身活动的市民冯先生对记者说,如长时间不活动,热身就一定要到位,身体各个关节要充分活动开。而说起“冷身运动”,冯先生不甚了解,记者又随机采访了几位正在运动的市民,大都说运动完后简单休息一下就可以了,并没有系统“冷身”。

那什么是“冷身运动”呢?健身达人、杭州舒适堡健身教练张卫健介绍,“冷身运动”是相对于运动前的“热身运动”而言,就是使身体从运动



的状态转化为静止状态的适应过程,这样可以避免运动者的血压下降过快而影响健康。如果没有“冷身”,剧烈运动突然停止,人体有可能会出

眩晕、恶心、筋疲力尽的感觉,严重者还可能会晕倒。“冷身和热身一样,是运动前后必不可少的环节。”张卫健表示。

5分钟慢走,1小时静息

运动结束要继续进行一些慢节奏的简单运动,使身体有一个适应过程,这样才不至于损伤身体。张卫健表示,“冷身运动”能使脉搏的高速跳动频率减缓至安全水平,让大量的血液返回心脏从而避免其滞留在腿部,以保证大脑的供血。此外,“冷身运

动”还有助于加速代谢产物的排出,及时放松肌肉,尽快消除疲劳,促进体力恢复,还可以减轻运动后的肌肉酸痛。

当然,“冷身运动”结束并不代表机体就完全平静了,这只是为机体提供一个平缓过渡期,弱化身体的不良

反应。“运动后慢走5分钟左右,能够有效地消除疲劳。”张卫健说,但是身体完全恢复静息状态需要1小时的时间。在1小时内,尽量不要吃饭、睡觉、洗澡等,避免全身血集中在某个部位,导致大脑供血供氧不足,出现不良反应。

健身方式不同,冷身方式各异

张卫健认为,系统、充分的冷身运动可以有效降低运动损伤的发生。常见的冷身运动,包括剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走、力量练习后的舒展体操等,这些运动可以维持肌肉的积极性,促进血液回流。“需要注意的是,在冷身运动中,要逐渐减慢动作,心率降至120次/分以下,才算冷身

完成。”张卫健说,这个过程一般需要10分钟左右,虽然冷身动作简单,但对身体的养护而言非常有必要。此外,运动过程中消耗能量较多,为避免出现低血糖症状,跑步时可随身携带补充能量的运动型饮料,或者饼干、巧克力等零食,随时补充体能。

另外,冬春交接时气温起伏不

定,运动时需要格外注意。“这个季节运动不宜出汗过多,如有出汗锻炼结束时应立即擦干,换上干爽保暖的衣服,以防着凉。”张卫健建议,不常运动的人可尝试每周3次每次30分钟,或每天2次、每次15分钟进行有氧运动,如步行、爬山、跳绳、慢跑、室外体操等,都是很好的春季运动方式。

这项排毒养颜塑身的运动好处多多

万物复苏,和瑜伽来一场约会吧

本报记者 洪 漩

春天是去旧生新的季节,休息了一个冬天的你,是不是也在开始酝酿春天的运动?整个寒冷的冬天,人的身体仿佛都是蜷缩着的,因此春天最适合做伸展、打开类的运动以唤醒身体。专业瑜伽教练卓婷婷介绍,对于女性来说,瑜伽就是个不错的选择。它不仅可以帮助女性燃烧脂肪、平和心境,还可以排毒换肤,让女性光彩照人地迎接夏天。

“春季是肌肤新陈代谢的旺盛时期,也是最佳的美白时机,这个时候肝的功能也比较旺盛。”卓婷婷表示,由于春季气血活动更强,新陈代谢开始旺盛,而且肝主疏血、肝主疏泄的功能也逐渐增强,所以在春天多练习瑜伽的体式 and 呼吸,会让皮肤更年轻,更具活力。

不过,瑜伽虽然平缓、几乎适合所有人练习,但也有不少注意事项。卓婷婷提醒:“首先,急于求成不可取,不要练习超过自己极限的难度体

式。”体式练习锻炼的是自己的身心,每个人身体条件不同,练习的程度也有所不同,有些人柔韧度较好,有些人平衡感很强,有些人则力量强一些,不论怎样,锻炼的都是自己的身心,所以大可不必与别人较劲,只要自己感觉好,今天比昨天进步,就是成功。

其次,不要在有风的地方练习,练习的场所要冷热适宜。古人讲“春捂秋冻”,春季多风,而风也是春季疾病外感的主要因素,它可能引发各种传染性、流行性疾病,如感冒、扁桃体炎、肺炎等。“在有风的环境练习瑜伽不利于健康,不但起不到锻炼身体的作用,还容易感冒。因为练习瑜伽很容易出汗,一出汗身体毛孔会张开,这时若一经冷风猛吹,冷气就会直透体内,导致人体的各组织及器官发生急剧的‘冷缩’现象而导致各种不适。”

卓婷婷建议瑜伽爱好者,练习过

程中要张弛有度,不要出过多的汗,以防泄掉体内的阳气。运动量大了,人自然就会出汗。“虽说正在减肥的女性,总是巴不得每次运动都大汗淋漓。但是春天阳气上升,万物复苏,人也跟自然界里的其它生物一样,体内的阳气开始处于勃发的状态,这时候如果出太多的汗,就会损伤人的元气,出现过度疲劳的症状。因此,我们平常在春天锻炼的时候,应该把握一个度,就是刚刚出汗就好,别把自己弄得太累了。”

“坚持练习瑜伽不仅能够促进血液循环、恢复身体的活力,消除关节部位的僵硬,改善睡眠质量,还能提高练习者的专注力,并获得心灵的安宁感。”卓婷婷表示,瑜伽注重的是细水长流,只有真正沉浸入其中,慢慢感受自己的呼吸、心跳,才会正真获得瑜伽带来的能量,“坚持下去,相信会蜕变成更美的自己。”

骑行的季节到了,你准备好了吗?

本报记者 朱郑远

春天终于来了,骑友们也已经蠢蠢欲动,迫不及待地想要骑一辆单车,呼朋唤友去找寻春的痕迹了。不过,春天外出骑行也有很多注意事项,尤其是冬天没有运动的小伙伴们尤其需要注意。资深骑友、浙江省立同德医院的医生毛颖民给骑友们带来一些春季开箱骑行的运动建议,让你骑行更健康。

“在春天骑行服装装备是很关键的一环。”毛颖民告诉记者,老一辈人一直有“春捂秋冻”的说法,春天气温变化大,同时昼夜温差比较大,所以春天骑行先不要着急脱下冬天的厚重衣服,着装以轻便暖和为主,随身带着保暖外套,推荐骑行服加能够保暖的外套。并且,春天是流感多发季节,在骑行过程中需要注意衣服的增减,避免骑行后大汗淋漓然后着凉感冒。

同时,春季天气像“孩儿脸”,一日变三变,随时可能遭遇冷热转换风雨来临。所以,外出骑行一定要知道目的地的天气情况,做好准备,避免雨淋等,例如便携的雨衣,备用的更换衣物。较远距离的骑行可以考虑安装泥挡,避免溅湿衣物。“需要注意的是,春天万物复苏,俗称的蛇虫百脚都开始蠢蠢欲动。在田间、树林中骑行要小心因贪恋美景被蛇虫咬伤。如果被昆虫叮咬,应该立即涂擦相应药物,严重的要去医院治疗,不可置之不理或者抓挠,以免过敏。”毛颖民叮嘱道,此外春天百花盛开,是容易出现过敏的季节,骑友还需要预防花粉过敏。“在医院可以查出来自己的过敏源,在骑行路线尽量回避该过敏源,特别是去遥远的地方骑行。建议准备抗过敏药,以防万一。”

而在冬季封车,春季首次开箱骑行的骑友,在运动量上也要量力而为。毛颖民建议,冬季的运动量或多或少会有所减少,身体器官的功能相对处在一个低水平。因此,春天出行锻炼首先要把握适度原则,恢复运动量需要循序渐进,不能一下子“拉爆”自己。在选择骑行路线的时候也要尽量选择平路骑行,再根据自己的情况制定骑行距离,参照去年的骑行距离减半的方法就十分不错。

此外,在骑行前一定要检查好车辆,完成洗车、检查刹车、清洗链条并上油、线管上油等操作,最后不要忘了检查随车佩戴的应急工具。

