

春季运动“复苏” 锻炼也需适度

三月的天气已经逐渐转暖,在这春暖花开的好季节里,大家是不是已经准备从冬眠的状态中醒来,开始安排自己的锻炼计划了呢?但在看似非常适合运动的春天里,运动中也有很多需要注意的地方,千万不要因为一味地想要恢复锻炼,追求完美身材而让身体受伤。

1 恢复为主 适量运动

冬天的锻炼时间经常被各种“琐事”占用,同时也因为天冷懒得动,因而急需减肥。李海健身比较有规律,除了冬季之外一周坚持4天跑步,有时还会游泳、打羽毛球,但是依旧被冬天低气温打破了运动的节奏。“我之前每次会跑15公里左右,一个冬天没有怎么锻炼,前几天刚开始的时候明显觉得力不从心,刚刚到5公里身体就感到很累,呼吸也不是那么顺畅,所以最近打算先坚持跑5公里,然后慢慢向上增加。”

专家认为,春季锻炼时运动强度

不宜太大,一个原因是因为很多人冬季的锻炼量少,刚开始恢复锻炼最好以适应性训练为主,根据自身情况选择合适的运动量。其次就是春练目的是强健体魄,所以在室外健身时不宜出汗过多。若出汗过多,毛孔开泄,易受风寒。

除此之外,运动前的热身运动也至关重要,因为冬季过后,身体的各个关节和韧带都处于僵硬的状态,如果不提前进行热身运动让自己的身体放松下来,突然开始锻炼容易造成损伤,反而影响了健身的效果。

2 常看天气 雾霾当休

春天的天气喜怒无常,可能前天还是湛蓝天空,明天就被雾霾笼罩,天气的变化经常被一些坚持健身的人忽视。其实,雾霾天气还坚持锻炼是在给自己的身体增加负担。

“我和我室友经常一起锻炼,喜欢户外健身。”汪悦和好朋友一起住,但是室友不分天气、风雨无阻的锻炼

也经常让汪悦吃不消。她说:“就连雾霾天,室友也去户外锻炼,我觉得在家里练练卷腹和蹬三轮就挺好的,外面空气不好就别出去了,但是她还是戴口罩去跑步了,我觉得这样确实对呼吸道不好。”

其实,雾霾天气对呼吸系统的防御功能和肺功能都有影响,专家建议

3 这些运动健康又减脂

春季适合哪些运动?看看专家的推荐——伸懒腰:万物复苏的春天,伸懒腰尤其重要,经过一夜睡眠后,人体的状态比较懈怠,气血流缓慢,伸懒腰的同时配以深呼吸,有加快血液循环、活动全身肌肉关节的作用。

骑单车:骑行不仅可以边锻炼边

欣赏美景,还可以在平时上班的途中将自行车列为常用交通工具。骑行可以有效改善人体肌肉耐力和心肺耐力,还可以带动身体主要肌肉群,更能帮助我们释放压力。

放风筝:春天在草地上放风筝是一个很好的锻炼方式,因为在放风筝



运|动|百|科

勤练“反关节”操 预防韧带扭伤

本报记者 薛原

对于很多冬天休战、春天“复出”的业余足球爱好者来说,冷藏已久的身体容易发生伤病的情况。尤其很久没踢球,突然剧烈运动之后,虽然运动者的情绪处在极度兴奋状态之下,但身体依旧处在迟钝状态,出现扭伤、崴伤、碰撞伤等情况也在所难免。

足球爱好者的各种伤病中,关节伤病最常见。记者从浙江体育职业技术学院附属体育医院运动创伤科了解到,由于足球运动根据足球的不规则运动,需要急停急转,而且停球、传球、铲球、拼抢、射门等动作极易造成肌肉的劳损、拉伤,以及韧带的挫伤、脚踝的扭伤,所以赛前的准备活动非常重要。此外,对于关节部位细水长流的日常保养,也是一项预防伤病的良方。

“反关节操”是一项简单易学、能够有效预防肌肉、韧带伤病的锻炼方式,包括颈部、肩部、肘部、腕部、胯部、膝部、踝部,采用“灵活转动、双向转换”的原则,施加一定的反向作用力,使韧带得到适度拉伸,舒展肌肉与关节。众所周知,关节韧带处在肢体骨骼的连接处,除了作为运动者的骨骼“润滑”器官,更是起到保护肌肉的作用,而“反关节操”极度契合关节的结构,让关节得到一定程度的压力释放,坚持练习“反关节操”,则能加强韧带的柔软度和关节部位附着肌肉的弹性。

一般来说,“反关节操”的运动频率最好采用晨昏各三次,每次间隔10分钟,从上到下,身体的颈部到踝部都保持左右方向的转动各5次。尤其是运动前,可以重点进行肩部、腕部、胯部、膝部和踝部的关节运动,达到强化肌肉、韧带受力度的效果。这样,就等于在运动前给肌肉和韧带上了一层“保护伞”,不仅能提高运动效率,更可以降低肌肉拉伤、韧带挫伤和脚踝扭伤的概率。

平时有户外锻炼习惯的人应该停止,更不要进行高强度运动。因为剧烈运动时,呼吸节奏较快,呼入的气体会更多,空气中的有害物质随之吸入身体,影响身体健康。在极端天气时,可以选择一些室内运动,让自己的身体放松一下,或借此机会尝试在饮食上做出调整。

时需要人不断跑动、控制,还需要眼睛和四肢的配合。经常放风筝可以疏通经络、调和气血、强身健体,还可以使眼肌得到调节,疲劳得以消除。

此外,打太极、跳绳等运动也是适宜春季锻炼的好项目。

(通讯员 顾宁)

健康贴士

晨跑PK夜跑,孰优孰劣?

各有各的好,切记补充能量和防风抗寒

本报记者 郦琪琛

跑步一直被视作最有效的减肥途径之一,但关于晨跑和夜跑哪个好的争论也一直没有停止过。事实上,晨跑和夜跑之间并无绝对的“孰优孰劣”,人们根据自身情况选择跑步时间即可,只要跑步方式正确,就有利于身体健康。

晨跑不宜太早,跑前最好吃一根香蕉

虽然晨跑能够促进人体的新陈代谢,让人一整天都精力充沛,但它并不是“百利而无一害”。杭州市红十字会医院心血管科主任医师王敏表示,晨跑前一定要做好热身运动,否则很容易使关节受伤。另外,早晨空气中有污染物沉淀,如烟尘、苯等,二氧化碳浓度也较

高,跑步者大量吸入会对身体健康造成损害。所以晨跑不宜过早,大雾天及空气质量较差的天气下也不宜晨跑。

此外,王敏建议大家,在晨跑前最好吃适量容易消化的东西,比如香蕉、葡萄干等,以及饮用适量含高碳水化合物饮料等。因为人体

需要调用糖类进行分解供能,而经过一夜的消耗,人体内的血糖含量较低,身体不能得到及时的供能,容易出现晕厥等症状。晨跑前适当吃一点香蕉等食物,既能保证血糖的充分供给,还能通过糖的分解来促进脂肪燃烧,从而健康地减肥。

夜跑不宜太晚,还要注意防风预防着凉

很多白天没有时间锻炼的人往往会选择夜跑。专家认为,人们在夜跑的时候,血液中的血小板数量下降了20%,这能降低跑者患血管栓塞的风险。

此外,在夜跑后,睡觉时大脑分泌的褪黑激素和生长荷尔蒙会更加

充足,这能促进青少年成长,提高成年人的免疫力,同时促进睡眠。不过,王敏也表示,夜跑的时间不宜太晚,因为运动会引起中枢兴奋,如果夜跑时间过晚,反而会使人在夜里难以入睡,进而影响第二天的工作。

此外,夜跑的时候要注意防风,小心着凉。从中医的角度来说,夜晚运动时损耗的“阳气”较多,而且迎着冷风出汗“易受风邪”。“夜跑是出于锻炼身体的目的,如果因此生病,那就有些得不偿失了。”王敏说道。