

每个季节都有属于自己的方式,以偏概全不可取 科学“春运”,莫让健身变伤身

本报记者 毛锦怡

连日来,白天最高温度达到近30℃的杭城给人一种直接入夏的错觉。公园里或西湖边,锻炼的人群都轻装上阵,宽松薄衫是标配,但也有些年纪轻的早早地穿起了短袖、热裤。还有些人觉得温度已经很高了,再也不用像冬天一样“练”得畏畏缩缩,一到健身场地就直接跑起来。对此,健身专家表示这样的健身方式不可取,每个季节锻炼的方式都有特性,以偏概全,很容易伤到自己。

家住拱墅区的吴伯玲就因为不注意气候变化吃了苦头。今年六十出头的吴大伯爱运动,入春以来,每天五点多就起床跑步,时长由原来的20分钟突然增加了40分钟,运动前也不热身。老伴子女都劝他悠着点,他给出的答复是:“我都休了一个冬天,春天不冷不热,健身正当时。”就这样跑了一个多星期,不仅慢性支气管炎急性复发了,还扭伤了腿。来到省人民医院检查后,门诊医生除了开出常规应对慢性气管的药物,还再三叮嘱运动要悠着点。

对此,在下城区一家品牌健身

房从事健身教练10多年的李一表示:春天,万物复苏的时节,提倡人们多开展户外运动,但吴大伯这样的健身方式万万不可取,并存在几大严重误区。

误区一:静止了一个冬天,加大运动量正当时。

“这种想法切不可取。任何时候运动都要遵守循序渐进的规则。”李一说道,冬天因为户外运动相对减少,人体的各个系统功能会有一定程度下降,虽说春天气温回升,人体的各个系统也开始活跃。但如果你冬季的时候很少运动,那么春季运动时,不要一开始量就很大,要慢慢增加运动强度和运动时间,让身体有个适应的过程。

误区二:春天天气适宜,锻炼时着装可随意。

李一认为,春天,尤其早锻炼防寒保暖很重要。晨间气温低、雾气重。过早出门锻炼,人体骤然受冷容易患伤风感冒或哮喘病、慢性支气管炎急性发作,寒冷刺激还易诱发心脑血管疾病急性发作。尤其老年人,应在太阳初升后外出锻炼为宜,最好不要早晨五点多就去做运动。

还有一点要注意的是,早晨户外活动,要选择避风向阳、温暖安静、空气新鲜的旷野、公园或草坪等,不要顶风跑,更不宜脱衣露体锻炼。锻炼结束后,要及时擦干汗水,换掉自己汗湿了的衣裤,并及时补充流失了的水分。

误区三:天都热了,热身运动可以随意了。

这是一个大误区,李一再三提醒:运动前一定不能忽视热身,这一环节没有季节性,尤其在春季更重要。

为何春季运动要让热身先行?首先是“潜伏”了一个冬天的人体肌肉比较松弛、关节粘滞性较强,韧带较为僵硬,中枢神经协调性偏低,身体各器官的功能都处于“低潮期”。如果急于激烈运动或者运动方式不当,不通过热身预先给身体各器官一个平稳“过渡”,突如其来的运动就会使人体机能一时无法适应而受伤。与此同时,春天乍暖还寒,气温变化大,气温高低起伏等也可能导致肌肉血液流动较差。而热身运动可以促使体温上升,有利于防止肌肉撕裂,避免关节扭伤。



健康贴士

久坐不动 不妨踮踮脚

本报综合报道

爬楼梯是不少上班族青睐的运动项目,但需要注意的是,爬楼梯适合的人群比较有限。如果是膝盖劳损、关节炎、下肢膝关节不适的患者,或患有高血压、冠心病、重度糖尿病的人群,则尽量不要进行爬楼梯运动。相反,踮脚运动适用广泛、动作简单、不受场地限制,更适合久坐办公室的人群。

站立时重复踮起脚尖,能使人的人心率保持在每分钟150次左右,让血液可以供给心肌足够的氧气,有益人的心脏、心血管健康。踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量,大致相当于心脏脉搏排血量,因此可以活动四肢和头脑,消除长时间用脑突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病。所以,当你工作、学习或久立不动时,最好1小时左右做1次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

每天坚持做踮脚运动还能达到多种锻炼效果,能锻炼小腿肌肉和脚踝,防止静脉曲张,增强踝关节的稳定性。最重要的是,它可以避免损伤膝盖,这对很多膝关节不是很好的人来说,是个不错的锻炼方法。

踮脚走路也是不错的选择,就是把脚跟提起完全用脚尖来走路,行走百步,这样可以锻炼我们的小腿后侧肌肉。踮脚尖走路因人而异,每次走30~50步就要稍稍休息一下,然后根据自己的身体状况再重复几组。速度可自我调节,以感觉舒适轻松为宜,初始练习者可以扶着墙,熟练以后就不用借助外物了。当然,对于老年人则应注意安全,以免站立不稳而摔倒,同时患有较严重的骨质疏松症的人最好不要做。

搏击健身正流行,如何入门有讲究

初学者要学会甄别教练资质

本报记者 朱郑远

最近几年,搏击作为一种新兴健身方式逐渐流行起来。搏击属于一种激烈运动,那么相比普通健身,搏击的优点是什么呢?学习搏击是否具有危险性?初学者应该如何入门?

“搏击是一种好玩而不伤害任何人的发泄法,现在人们的工作生活压力普遍较大,搏击可有效缓解身心负荷,加上它的动作相对简单,可以让大部分人轻松上手。”BH搏击健身俱乐部的搏击教练杨振告诉记者。

搏击运动的门槛低,一双运动鞋、一套运动服就可以开始基础的学习。相比单纯体力锻炼的健身房来说,搏击不仅能给练习者带来综合性的全身锻炼,同时也是一种脑力挑战,让练习者开动脑筋时刻揣摩对手的心思,计划下一步的攻击路线和防御路线。攻防之间来势凶猛,漂亮的躲闪、灵活的出拳,让人热血沸腾。

另外,搏击中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力,所以对腰腹部的锻炼超过了一般的健身方式。因此,非常适合长时间久坐坐在电脑前,腰腹部脂肪大量堆积的职场人士。

“练习搏击还可以改变一个人的精神面貌和磨炼意志,让练习者在平时的工作中更从容地面对困难。比如说平时脾气不好的人来说,由于这项运动要求精神高度集中,学员从中可以学会控制情绪、不易急躁。”杨振解释道,搏击运动对于竞争意识的培养也有所帮助,竞争意识是现在社会



各种人才必须具备的基本素质,直面拳脚的攻击与身手比试,可以说能够最为直观地培养“胜不骄、败不馁”的竞争精神。

对于很多人担心的危险问题,杨振也进行了解答:“搏击健身和职业搏击不同,仅从防具来说前者就比后者厚出将近一倍,即便击打到人体最多也只有轻微的撞击感。并且,搏击健身中的每一次对抗都有教练在一旁把关,切磋只是点到为止。”

无论是日常训练还是对抗训练,搏击练习者的肌肉始终处于高度紧张状态并且持续较长的时间,这对人体肌肉和其他部位都会进行锻炼。特别是肌肉活动强度大、动作持续时间长的对抗训练,5分钟的消耗可以抵得上半小时的有氧运动,无论是减肥还是塑性效果都十分不错。

“对于初学者来说量力而行最为重要,平常也需要保持运动习惯维持一定的体能水平,我遇到过很多学员其实都撑不过一个小时的有氧搏击操。短短一小时内做出不断重复的搏击、踢腿等快速动作,这需要体能和身体协调能力的支撑。”杨振说道。

此外,初学者最好跟随教练训练,这样不仅能更好地规避运动风险,还可以更有效地提高自己。“针对市面上搏击教练相对稀少的问题,我也为兴趣者分享一个快速甄别教练是否‘掺水’的小秘诀——可以参考教练员自身比赛经历以及执教经历,同时看一看教练自身的搏击动作,有搏击功底的教练动作会是流畅而又美观的,只有理论知识的教练将会是僵硬的。”杨振说。