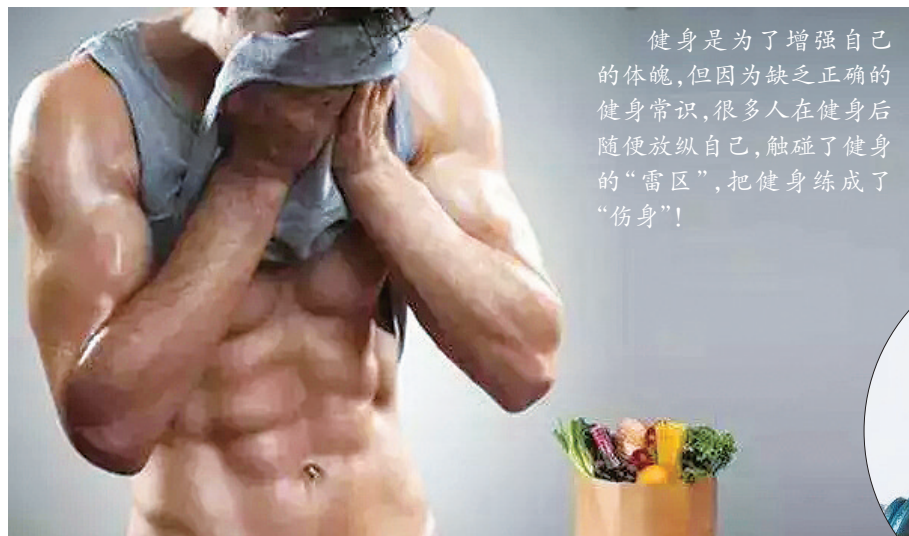


别把健身变伤身 六大“雷区”须远离

本报综合报道



健身是为了增强自己的体魄,但因为缺乏正确的健身常识,很多人在健身后随便放纵自己,触碰了健身的“雷区”,把健身练成了“伤身”!



健身小贴士

小动作大效果 用墙也能巧健身

谁说健身一定要去健身房?在家利用身边的物件同样能达到不错的健身效果。比如一面普通的墙,就能让你锻炼又瘦身。

今年32岁的周方聪是一名“居家健身爱好者”,除了跟着网上很火的视频跳操外,他还会用一些家里常见的小物件来做辅助运动:做俯卧撑时,在背上加一点小重量进行负重练习;扎马步时,把扫帚横放在大腿上……当然还有他最爱的居家健身妙招——靠墙健身。

说起靠墙健身,周方聪的方法很多。“饭后靠墙站是一个常见且有效的健身方法。这个动作有助减肥,还能调整骨骼,塑造体型。”周方聪介绍,靠墙站可以在每天饭后半个小时做:把整个背部紧贴在墙上,头部、背部、腰部、臀部、腿部等都要尽量紧贴墙面,并将腹部收紧,夹紧臀部。可以从15分钟开始,慢慢延长时间。男士还可以挑战一下靠墙倒立,这个动作可以提高手臂力量。需要注意的是,倒立过程中要注意五指尽量分开,双脚贴墙,静止靠墙,不要受伤。

此外,有能力的健身爱好者还可以尝试一下靠墙俯卧撑。周方聪说:“不要小看这些靠墙健身动作,虽然简单,但有着不错的健身效果,首先要避免受伤,其次要坚持,持之以恒就能达到良好的健身效果。”

与周方聪有着同样感受的还有29岁的郑彦彬。郑彦彬是个马拉松爱好者,每年在全国各地跑马的次数不下6次,也在不断刷新个人最好成绩。为了提升成绩,郑彦彬有许多自己的健身小妙招,靠墙静蹲就是其中之一。

事实上,靠墙静蹲是一个简单、随时随地可开展的力量训练动作,不仅可增强腿力,对于膝痛也有很好的康复效果。靠墙静蹲做起来也很简单,背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前伸,和身体重心之间形成一定距离,大概40~50厘米。此时身体会自然呈现出下蹲姿势,注意小腿长轴与地面垂直,大腿和小腿之间的夹角不要小于90度。郑彦彬提示说:“我是做到90度,并坚持2分钟以上。其中最重要的一点是膝盖不要超过脚尖,不然会损伤膝盖,适得其反。这个动作有墙就能练,不受其他限制,角度和时间可以根据自己的能力调节。”

(通讯员 陈曦)



我们不妨先来看两个案例:

(1)28岁的张先生喜欢健身运动,前几天,张先生健身完后,出了一身汗,在浴室简单冲洗之后,就对着健身房的空调口坐着玩手机。晚上睡觉前,张先生觉得左耳不舒服,没在意。第二天早晨起床出现耳后跳痛、左口角麻木流涎、左眼睁不开。到医院检查,经过诊断后被诊断为面瘫。

(2)一名酒气熏天的年轻人冲进了急诊室,见到医生后,他的第一句话就是,医生,我全身酸痛,小便都变成了葡萄酒!经医生诊断后被确认是横纹肌溶解的症状。

那么健身后有什么东西是不能碰的?那些事情是不能立刻做的?有哪些常见的误区?

首要一条,健身后不能大量喝水。很多人感觉健身后大口闷水很爽,殊不知,身体短时间内承受的水分是有限的,而且训练中大量出汗,大量喝水会扰乱身体的无机盐平衡,使身体内的钠和钾水平降低,严重扰乱身体健康。正确做法是在训练后应该少量(小半口)多次(5~6次),喝水切忌大口喝,慢慢让身体适应。

健完身后,即便再怎么汗流浹背,也不能练完马上坐下或者蹲下休息。因为此时我们的身体处在血液高速循环的状态,这时突然坐下,不仅会阻碍血液循环,阻碍肌肉恢复,还会影响大脑供血,很多的健身事故、猝死,正是来源于做完动作后立刻坐下,再站起来时,因为头晕目眩而摔倒。练完一组动作后,稍微走动走动,做做拉伸,进行一些深呼吸,以

保证肌肉最大化的恢复。

吸取上述案例的教训,训练后千万不能立刻长时间吹空调。运动过后身体表面血管扩张,体温升高,身体为了维持体温会舒张毛孔,增加排汗,立即走进冷气空调房间或洗冷水澡,会使皮肤紧缩闭汗,而引起体温调节等生理功能失调,严重的会使免疫功能下降,而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。应该先在室温下将汗自然风干,再冲水温不低于20度的温水澡。

对于喜欢抽烟的烟民来说,健完身后免不了“来一根”。但是殊不知我们的吸气量在健身后会快速上升,在这个时候抽烟,无异于将自己变成一个大煤炉,烟草中的尼古丁等有害物质,会比平时快数倍的方式,入侵人体循环系统,由于吸烟导致的氧气吸入下降,会导致体内空气互换,引

起供氧不足,直接阻碍肌肉的正常恢复,也可能导致胸闷、气喘,呼吸困难、头晕乏力等。

大量的消耗后,饥饿感也会随之而来,不少人会选择第一时间就餐,这种做法也是错误的。健身后,身体大量血液瘀滞在肌肉组织,只有少量血液会在消化系统里,神经中枢处于高度兴奋的状态,在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统,活性会被抑制,忙着吃饭会加剧内脏器官的压力,造成各种消化道,和消化腺体的慢性损伤。应该在训练结束至少40分钟再吃饭。

训练后2小时内不要喝酒。由于运动带来的血液循环加快,摄入的酒精更容易进入血液并影响神经,同时对肝脏、胃的损害比平时更高,长期以往可能导致脂肪肝、肝硬化等疾病。

运|动|百|科

深蹲练翘臀无效?看看你究竟做错了什么

本报综合报道

无深蹲不翘臀,这句话一直被广大健身爱好者传颂,想要把屁股练翘,深蹲是最好的方法,多少女生因为这句话开始疯狂的做深蹲。但事与愿违,很多人练了许久深蹲,却感觉臀部一点变化都没有。那么,深蹲到底要怎么做才有用呢?

深蹲发力方法不对:最常见的就是蹲的歪歪扭扭,动作不协调,脊柱没有处于稳定中立的状态,大腿前侧酸得接近极限,而臀部一点感觉都没有,因为相比臀部肌肉来讲,大腿前侧的股四头肌在生活中更容易被应用到。

这时候就需要通过一些针对性训练去找回臀部肌肉的存在感,激活

臀肌,找到臀部发力的感觉以及技巧,不断的去修正深蹲的姿势。

深蹲强度不够:有些人试图寻找100种训练臀部的动作,但是多数的动作刺激都太少了,没有考虑到训练强度。当把强度考虑进来时,你会发现家徒手训练有一定的强度上限,势必要寻找更高的强度来提升臀部的翘度。

肌肉要成长、臀部要变翘,其实在强度上面有“最低”门槛,并不是所有强度的运动都会获肌肉最佳增长。想要获得进步就需要循序渐进的增加训练强度,让肌肉不断挑战,适应新的刺激,达到变强。与其空手桥式100下,不如负重加杠片的桥式

10下,更省时间,更多的进步,随后适量增加难度。

不能只练习深蹲:说实话,无深蹲不翘臀这就是一句大话,想要训练臀部,或者说可以使你臀部变翘的动作还有很多,而且深蹲并不是最好的动作。像硬拉,单腿蹲,单腿硬拉,侧蹲,俯卧伸腿,负重桥式等等都是非常棒的动作。

通过多方向或不同角度的动作来给同一个肌群刺激,会比一直使用单一动作效果好。原因很简单,因为肌肉是立体的,不是一条线或一个平面(尤其是臀大肌),期望单一受力与收缩方向的动作,让一块肌肉得到完整的刺激,是不现实的。