

在健身房骑动感单车,姿势对了才有效

本报记者 洪漩

在健身房里,动感单车区域总是人气爆棚。不少健身房的“动感单车”课程更要提前去抢位置才能上到,晚去了一会就会因为单车全满而上不到课。

“我平时就喜欢骑行,但天气越来越热,户外骑行对我来说无疑是一场‘炼狱’,于是我果断选择室内健身房的动感单车项目。”杭州下城区的杨艺女士表示,伴随着劲爆的音乐、绚丽的灯光和教练的口令,学员们在动感单车上模拟各种运动方式,如爬山、快速骑行和沙滩骑行等,使枯燥的机械性运动增添了许多乐趣。的确,在灼灼夏日,与户外骑行相比,室内的动感单车就有了极大的优势。

可许多人却因此混淆了普通单车与动感单车,仅仅将动感单车当成了普通单车室内的替代品,随心所欲地如兜风般自由骑行。省第二届女子体育节健美比赛冠军陈思梅告诉记者,自由运动固然好,可要是锻炼错了肌肉,反而与原先瘦身的目的相违背。那么,到底如何正确利用动感单车瘦身呢?

陈思梅介绍,首先,应该调整设备,将其调整到适合自己的程度。“不必盲目追求座椅的高度,要适合自己才好。不然,反倒可能会对腰部造成

损伤。”

其次,不要因为动感单车的固定性就局限自己,骑车前的热身也是必要的。动感单车与普通自行车的最大区别就在于它的固定位置,它所拥有的前轮是个惯性轮。跑步前的腿部拉伸很重要,骑车自然亦是如此。

“骑行时要注意节奏,一开始不宜太过着急,先缓慢骑行一段时间让自己的筋骨逐渐活动开。如果太过快速,只会脱轮造成危害。中途逐渐加速倒不失为良策。然后有缓有急交叉进行,根据自身节奏改变速度。”陈思梅表示,若对节奏无头绪的学员,她会建议听一首动感音乐加以辅助。“随着音乐律动而运动,能给你更大的动力。”

有些学员认为,只要增加阻力,就可以更好地燃脂,起到瘦身效果,实则不然。陈思梅介绍,如果盲目增大阻力,只会增加腿部肌肉,与瘦身倒是相违背了。“除了调整阻力外,还需要把握时间,长时间骑行不代表有更大的效果,一般骑行时间为30-60分钟就已经足够。”

不同的骑行姿势锻炼不同的肌肉群,如果姿势不当,不但会起到消极作用,更会伤害身体。陈思梅建



议,骑行时不宜直坐,若是像上课那般挺直腰,会对腰部的损伤极大。同是也不宜完全趴在车上,弓着背,那也会对背部造成损伤。“还有些人会离开车座,只靠脚踏,那对车与人都是极大伤害。你骑行的时候,不要身体左右摆动,不要上下跳跃幅度过大,也不要骑行速度太快,这些都是伤害膝盖的元凶“动作”。正确的姿势便是坐于车上,背部挺直,身体微曲,双手抓住扶手端部。用正确的姿势,把控好节奏,就不会出现问题。”

警惕5大无用健身 对照自己,看看是否“中枪”



总有人在抱怨,生活里有这么多健身的“实际行动”,身体却悄然长胖。“我是不是特殊体质啊?健身为什么对我不管用?”“别人的马甲线都出来了,我为什么还在和五花膘相杀?”……你可曾想过,或许不是你不动,而是你在做无用功?如果不想让自己训练没有成效,下面的这些动作应当避免。

1 平时不锻炼,周末狂运动

平时运动量少,肌肉、肌腱相对休息比较多,如果在周末猛然增加运动量,这样很可能造成运动损伤。这种“暴饮暴食”式的锻炼,不但健身效果不佳,反而容易出现意外的身体损伤,较常见的有关节损伤和肌腱拉伤等。

除了可能带来肌肉、韧带拉伤等急性损伤,还可能造成身体各器官的慢性损伤。平时如果工作忙,可选择少量运动,科学健身的基本原则就是循序渐进。

2 运动后“急刹车”

剧烈运动后千万不要立刻停下来休息,后果会很严重。剧烈运动时血液多集中在肢体肌肉中。由于肢体肌肉强力地收缩,会使大量的静脉血迅速回流到心脏,心脏再把有营养的动脉血压送到全身,血液循环极快。

如果剧烈运动刚一结束就停下来休息,肢体中大量的静脉血就会瘀积于静脉中,心脏就会缺血,大脑也就会因供血不足缺氧而出现头晕、恶

心、呕吐、休克等症状。

所以剧烈运动,如长跑之后逐渐改为慢跑,再走一走,做几下深呼吸,这样肌肉就会轻快地消除疲劳。

3 饿着肚子做运动

据美国俄亥俄州大学运动与体育科学系副教授李卫东指出,空腹锻炼会导致头晕眼花,甚至呕吐,出现“运动性低血糖”,增加意外伤害的几率。

中医研究人员指出,运动前一定要吃一点容易消化的东西,如香蕉、葡萄干、含高碳水化合物运动饮料等,这样也能达到减肥的效果,而且不会因为低血糖而产生不适。进食应该在30分钟之后再运动,不要吃脂肪和蛋白质类等不易消化的食物。

4 初学者锻炼过于争强好胜

若为了面子而不考虑自身实际情况,强行进行超出自身负荷范围的训练,很容易导致肌肉、韧带等受伤,同样也会对以后的训练造成心理阴影。

初学者刚开始健身切勿追求大重量、大负荷、大强度、高难度动作训

练,而是需要从小重量、低负荷、低强度、简单动作开始训练。然后再随着自身训练能力提高,逐渐增加运动量、运动强度、高难度练习动作。

初始锻炼运动强度最好不要超过最大心率的60%左右,最大心率的计算公式是(220-年龄)=最大心率。主观感觉以不影响自己的正常说话、或在感到肌肉酸痛前适可而止。

5 运动之后一口气喝个饱

运动前就要喝水,尤其是做消耗体能多的运动时,以防运动时补水不及时。一般运动前一个小时到一个半小时就应该喝水。

每个人运动时排汗量不同,需要补充的水分也不一样,只要保证不感到口渴就行。一般来说,易出汗的人最好每15-20分钟补充110-170毫升的水,大约10-15小口。

若运动前和运动中不补水,会导致运动疲劳,损害健康,影响健身效果。运动后往往口渴难耐,如果慌不择食一口气喝个够,会造成更加疲劳。大量饮水的结果只会是导致盐分进一步流失,引发痉挛、抽筋。

游泳时耳朵进水 4个方法巧解决

夏天,很多人在游泳时会遇到耳朵进水的情况,由于水有一定的张力,进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段,又由于重力作用,使水屏障与鼓膜之间产生副压,维持着水屏障两边压力的平衡,使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞,则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。

耳内进水后会出现耳内闭闷,听力下降,头昏,十分不舒服,因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳,这样虽然可侥幸将水屏障掏破,使水流出,但也易损伤外耳道甚至鼓膜,而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出,4个简单的处理方法:

1、单足跳跃法:患耳向下,借用水的重力作用,使水向下从外耳道流出。

2、活动外耳道法:可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓;或反复地做张口动作,活动颞颌关节,均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳,使水向外从外耳道流出。

3、外耳道清理法:用干净的细棉签轻轻探入外耳道,一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净,污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染,或耳内进水后处理不当,如不洁挖耳等,常可引起以下几种耳病:外耳道炎,外耳道脓肿,耵聍阻塞,鼓膜炎,化脓性中耳炎。

4、侧卧法:以上方法都试过之后,晚上睡觉的时候躺下侧卧,也就是进水的那个耳朵,但是不要堵着,因为堵住之后会有气压影响水的流出。如果耳内进水后出现以上症状,应暂时停止游泳,并去医院检查,对症治疗。