

选对装备、挑对时间,旅游健身两不误

黄金周依旧可以说练就练

本报综合报道

出游是国庆黄金周不变的主旋律。对于“健身党”来说,旅游的时间却是极为让人产生懈怠的。其实,旅游与健身并不矛盾,只要利用好碎片化时间依然可以做到走到哪练到哪。

首先,如果你是“土豪”,大可选择有健身房的五星级酒店。这样只需在入住时向前台问清楚健身房的开放时间,根据自己的行程,合理安排好健身计划。一般酒店的健身房都是24小时开放,稍微好一点的还会配备游泳池。建议可以早晨起床后去健身房训练45分钟,而且强度要小于平时的运动量,毕竟还要留点体力出去玩耍。清晨的运动会让你精神百倍,好的状态会让旅行更好美好。

其次,如果行李不多,也可以随身携带一些健身小物件,在房间里训练。健身器械以轻便易收纳为主。其中最方便又最便宜的当然要数弹力带了。只要一个支点,全世界都是你的健身房。拉力带不仅性价比最高、方便携带、操作简单,更重要的是一条弹力带包办了肩、背、胸、腿,几乎可以练到全身每个部位,许多专业运动员也经常用它进行专业性或康复性训练。时下众多健身APP里也有专门针对弹力带的教学视频,只要一部手机,一根弹力带,就能解锁大部分的训练动作。



但弹力带的选择要非常慎重,它的质量直接影响人身安全,所以尽量选择天然乳胶所制成的,并根据自身条件来选择不同阻力。每次使用前需检查是否有缺口和断裂,2-3个月建议更换,干燥区域更换频次加快。

跳绳也是不错的选择,以10分钟为基准,走路消耗55大卡,跑步消耗88大卡,而跳绳能达到110-130大卡,还能提高四肢的协调性。

除了弹力带和跳绳,还有很多器械可以选择,比如借由体重作为阻力

打造全身肌肉群的悬挂训练带;以进行终极上肢训练和圆形腹部训练俯卧撑支架;适合多种拉伸训练无限拉力带。挑一两样放进旅行箱,你就可以随时随地开始健身了。

如果连器械也不想带,只要有想健身的心,也不会耽误训练的。比如,可以选择在旅行的城市晨跑;不仅能锻炼身体还能感受目的地城市的每条街道和每个角落。早起10分钟,来一个速度不快的晨跑,然后再回到酒店享用早餐,美好的一天旅程就这样开始了。

健身贴士

长假不长膘 饮食需注意

本报综合报道

对于长期注重饮食、控制饮食,只吃少许食量的健身爱好者来说,各种长假就是健身公敌!

话说每逢佳节胖三斤、今年国庆7天长假,面对各种吃吃吃,一不注意,就容易摄入过多的高脂肪、高热量,导致健身成果瞬间报废。

那么,国庆放假期间究竟该怎么吃?才能吃得健康又不长膘呢?

改变进餐顺序

平时聚餐吃东西的顺序似乎都是固定的:先来点甜饮料,然后就是大鱼大肉和酒类,吃到半饱才上蔬菜,然后再是主食,汤品,最后是甜品和水果。往往都是肉类多,青菜少,这样的进食顺序我们也早已见惯,没人会在意这其中的问题,这样的顺序其实是最不科学、最不营养,也是导致肥胖的一大原因之一。

支招

不妨将富含糖精的饮料换成健康饮料,先吃一份富含膳食纤维和多种维生素矿物质的新鲜水果,然后喝一小碗清淡的开胃汤,再吃些蔬菜,此时已经半饱,最后上主食和鱼肉类,再喝少许酒类。

这样一来,油脂量下降了,也不太可能食用过多的鱼和肉,同时保证了足够的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,轻而易举地避免肥胖麻烦,也能帮助避免了高血脂,高血糖的麻烦。

健康零食替代油炸食品

每到超市,大部分人都会奔着零食区走去,薯片、巧克力、膨化食品、糖果等,都是大家购物车的必选品,可是这些食物全部都是高糖、高热量的食物,有很多又富含反式脂肪酸,搞不好就会导致假期体重增加,也会给消化系统带来沉重的负担!

支招

不妨选择些低热量、高纤维、营养相对平衡的零食。如新鲜水果、香菇干、酸奶、坚果等,营养丰富又减少了危害健康的风险。



运动百科

深蹲膝盖不能超过脚尖? 盲从不如了解原理

达人建议:用正确的肌肉发力是关键

本报记者 马超

一直以来深蹲都是健身圈最重要的话题之一。对于男性来说,深蹲是增长全身力量必不可少的动作;对于女性来说,翘臀和腿部线条都需要靠深蹲来塑造。然而很多人却不知道深蹲究竟要怎么做才正确。

“头、肩、膝不能超过脚尖”——这恐怕是流传最广,影响力最大的健身谣言之一。传统的观念认为深蹲时膝关节承受的压力极大,如果膝盖超过脚尖,就会引起很大的问题,导致膝盖受伤。那么真相是这样的吗?记者采访到杭州市“健·美”健身美体工作室创始人邵凡成,从专业人士角度了解如何科学深蹲。

1 深蹲需要带尺子? 用正确的肌肉发力是关键

不管是什么训练,动作的标准是最重要的标准的深蹲动作可以分解为以下几个步骤:1、髋部首先后移;2、紧接着双膝和脚踝弯曲;3、重心置于脚跟,脚跟固定在地面。由于不少人坚信“深蹲膝盖不过脚尖”定律,似乎在运动时都带着一把隐形的尺。

深蹲过程中,不论是先从脚踝还是先从膝部开始移动,总会有相

当一部分压力传递到膝部,尤其是关节软骨、前交叉韧带和后交叉韧带。这样会导致髋部主导的深蹲动作变成膝盖主导或者股四头肌主导的深蹲动作,后侧臀部的活跃度就会大大降低,尤其主要发力区域:臀大肌。很多认为深蹲是股四头肌主导的动作,而非臀肌主导的,这就是问题所在。

邵凡成告诉记者,如果膝部和脚踝的移动早于髋部,膝头就会超过脚尖,重量会分担到前脚掌甚至会导致脚跟离地。这种情况下,膝部会集中很大一部分应力,重复这种动作,受伤的风险激增。所以,真正会导致做深蹲受伤的不是“膝盖超过脚尖”,而是以股四头肌主导发力的深蹲本身就是不标准的动作。

2 如何正确深蹲? 腰背挺直,杠铃位移保持直线

深蹲的深度要求是蹲到髌骨略微低于膝盖,而不是半蹲或者浅蹲,后面这两者也几乎不存在膝盖过脚尖的问题。回到问题,首先深蹲膝盖过不过脚尖这一问题跟人本身的柔韧性也有一定关系,但大部分的人在深蹲时还是存在膝盖过脚尖的问题,如果要控制只能采取半蹲或者宽站距。

那么小伙伴要问了,究竟如何蹲才是最好的。邵凡成建议,蹲的时候保持腰背挺直,杠铃的位移尽量保持一条直线,而这条直线就是你脚掌中央的位置与地面的垂线,杠铃运动时尽量压着这条线运动就是最好的。如果蹲到最深髌骨还没有低于膝盖就不要想着再往下了,身体知道你的极限是多少,蹲的次数多了踝关节灵

活了自然能够蹲得下去,而不用弯腰使屁股下沉而达到髌骨低于膝盖的目的。

因此,深蹲膝盖过脚尖这个问题并不是关键。深蹲最主要的还是姿势的标准,杠铃的运动和蹲的深度,做好这三点,再结合自身深蹲时的一些经验总结,肯定能做好深蹲这个动作。