

运动习惯被迫中断,精神萎靡、身材反弹,都是出差惹的祸? 利用碎片时间 保持运动规律

本报综合报道

“太忙了,今天又要出差。”“等我
有空吧,今天出差刚回来。”……在健身这件事上,“永远没时间星人”越来越多。其实,都是借口,只是你还没有爱上健身,没有养成运动的习惯。

真正经常运动的人,也可能因为偶尔一次小病,或者短暂出差而中断锻炼,但往往在这时,他们会感觉浑身不自在,肌肉酸痛、精神不振都跟着来了。专家提醒,经常运动的人,不要轻易停下来。

专家分析说,一般有运动习惯的人,生活作息都比较有规律,如果突然停止了运动,原有的生活规律就

会被打断,反而会出现睡眠不好、精神萎靡等问题。另外,运动突然停止,如果饮食习惯不随之改变,就很容易发胖。

运动规律被打破,最常见的原因是工作繁忙、频繁出差等。专家建议,常出差的人,可以抽空到酒店的健身房里进行锻炼。如果没有条件,也可以将日常锻炼中的整理、放松动作拿到旅途中练习。例如可以只坐在椅子的前1/3处,挺直背部,左右小腿交替缓慢外踢,以锻炼大腿肌肉。或者可以笔直站立,用一只手扳住同侧小腿,用力上提,以抻

拉韧带。或者可以原地高抬腿跑,每组30下,每次2组。

如果是偶感小恙,比如较为轻微的感冒等,专家建议不必完全放弃运动。可适当减少运动量,如习惯慢跑者可以改为走路健身,习惯打球、到健身房锻炼者可以练习瑜伽。女孩子在生理期的前3天可以休息,后3天就应该进行适量的运动了。“当然,如果患病很严重,最好以休息治疗为主,或者在医生指导下进行锻炼。”

需要注意的是,不少人中断运动后,往往急于开展新的锻炼计划。

专家认为,中断运动3个月以上的人重新运动,一定不能操之过急。如果贸然按照原来的运动量开始锻炼,很容易出现心脏负荷过大、肌肉受伤等问题。最科学的方法应该是先找一个健身教练,通过科学检测,制定出一个详细的恢复训练计划。如果是自己恢复锻炼的话,最好先以跑步为主,运动量不宜太大,一般每周隔一天跑一次最合适,每次时间控制在30-45分钟。1个月后可以适当增加运动频率和运动量,每次运动50-60分钟,运动方式也可以有所改变。

健身小贴士

卷腹运动效果好 5个要点需牢记

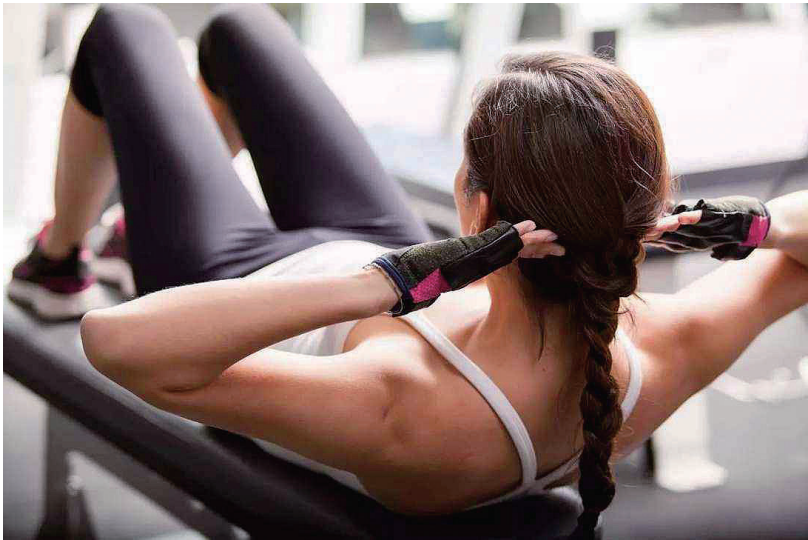
本报综合报道

卷腹是在仰卧起坐基础上兴起的,却有别于仰卧起坐的一种腹部运动方式,主要锻炼的是腹直肌——即上腹。这是一种非常有效的腹肌锻炼法,几乎每一篇关于健身的动作指南中,都会涵盖卷腹。

卷腹看上去很简单,不需要借助任何器具,且随时随地都能进行。但该动作在完成的过程中,也有一些要点需要牢记。

一般来说,做卷腹运动应把手交叉在胸前,也可以选择把手放脑后,但只能虚接触,不能借力,否则会影响腹部用力的效果。

做卷腹运动起身的时候要注意让背部弯曲,但不要试着抬起整个背部,使其完全离开地面。这就是卷腹和仰卧起坐的区别,仰卧起坐是整个背部都要弯曲抬起来,而卷腹只是半抬起(也有“半仰卧起坐”之称),所以运动幅度比较小。而且这样对腹部刺激更持续,肌肉一直处于发力状态,锻炼效果更针对腹部核心肌群。



做卷腹运动在躺下去时,脖颈不要完全贴合地面。很多初学者容易忽视这个问题,脖颈与地面贴合时容易向脖颈借力,导致脊椎和脖颈酸痛受伤。

做卷腹时要配合好呼吸,这样可以让效果加倍。起身时呼气,凡是挤压到

胸腔的动作都应该是呼气,反之吸气。然后放平呼吸,躺下的时候再吸气。

一般来说,做卷腹运动一组20个,开始时难以坚持,但不能偷懒降低动作质量。实在坚持不住可以减量,慢慢递增,一定不要急于求成,以防运动损伤。

跑马切勿太拼 抽筋得不偿失

本报综合报道

在2019年北京马拉松比赛中,一位成绩为3小时左右的精英选手在距离终点线大约只有几米的地方,发生了抽筋,他几次试图挣扎着站立,但均未成功,最后在他人搀扶下通过了终点。

抽筋可以说是马拉松比赛后半程最常见的景象,并且越是跑得慢的选手抽筋发生概率越高。抽筋发生后不仅疼痛难忍,而且在比赛中只要发生一次抽筋,接下来很可能会不断抽筋,使得选手不得不在痛苦煎熬中,撑到比赛结束。抽筋会大大降低配速,导致无法实现计划中的PB。抽筋的原因是什么,该如何预防?

抽筋从本质上来说是训练不足、体能不够的表现,当肌肉出现严重疲

劳的情况下,就会表现为容易引发抽筋。有些跑者会疑惑,自己平时训练量也不小,动辄月跑量达到250-300公里,为什么还是会发生抽筋,主要是因为要么比赛中前半程速度较快,拼得太厉害,导致体能快速消耗,后半程体力明显下降,肌肉疲劳;要么跟个人体质有关,有些跑者就是易抽筋体质。

因此,广大跑友在跑马的过程中,切勿太拼,要合理规划自身的配速,才能健康、平稳地达成PB。如果本身是易抽筋体质,就得更时刻注意自身状况,腿部感到不适的时候,要及时停下来休息。

跑者都知道,在比赛中如果发生抽筋,唯一有效的方法就是拉伸,拉伸

的确可以有效缓解抽筋。一些跑者在短暂拉伸后立即继续往前奔跑,发现跑不远肌肉又再次抽筋,因为拉伸是治标不治本的,拉伸只是消除了抽筋时的肌肉痉挛状态,但并不是消除了肌肉疲劳。建议跑者在拉伸缓解肌肉痉挛后,不要立马往前跑,而是走大约5-10分钟,这时由于运动强度显著降低,有利于减轻肌肉疲劳状态。

跑者也许会说,走10分钟岂不是浪费时间,本身抽筋就已经耽误时间了,这下岂不是更耽误时间?然而,比赛中发生抽筋提示体能储备不足,这时就不要纠结PB了,留得青山在不愁没柴烧,总结经验好好训练,等待下一次机会,才是正确的选择。

运动百科

减肥不是挨饿 记住3个数字 吃饱又吃好

本报综合报道

关于“减肥”这件事,很多人,尤其是女性,热衷于用绝食的方法。但实际上,只要控制好一天的总热量摄入,注意营养搭配,减脂餐都可以吃到饱。只需要牢牢记住3个数字:“5:2:3”,它们分别代表碳水、蛋白质、脂肪。

按照WHO(世界卫生组织)的推荐,合理膳食结构的供能比应该是5:2:3。首先,定好全天的总摄入量热量,一般女生大约是1500大卡。

根据“5:2:3”的原则,分别计算出三大营养元素的供能:碳水供能750大卡,蛋白质供能300大卡,脂肪供能450大卡。按照三大营养物质的产能为每克碳水化合物供能4大卡,每克蛋白质供能4大卡,每克脂肪供能9大卡,就可以计算出,每天可以吃187.5克的碳水,75克的蛋白质,50克的脂肪。

需要提醒的是,千万不要一味地节食饿肚子,这样只会降低自己的基础代谢率,减掉的只是水分,一旦恢复正常饮食,身体就会报复性吸收,从而导致反弹严重,得不偿失。

