

降温了,你是躲在被窝里静,还是到健身房里动 天冷健身需注意 运动保持常态化

本报记者 梅杰

近几日,受强冷空气影响,我省气温启动“高台跳水”模式,一夜之间犹如换季。天冷了,对健身人群的影响有多大?还要继续坚持吗?又有哪些注意事项?

记者昨日从乐刻运动了解到,虽然这几天气温下降,但仍挡不住健身爱好者的热情,每天运动的人数,跟大降温前相比并没有明显减少。乐刻运动公关总监杨书挺介绍,根据往年的情况看,如果气温持续冷下去,健身的人数会有所减少。但那些热爱健身的人,不论气候如何变化,该坚持的依旧会坚持下去。因为在他们看来,冬天健身不仅有利于身体健康抵抗寒冬,还能在坚持中磨炼意志品质。

虽然好处多,但需要注意的安全事项也不少。杭州市民陈冠全坚持科学健身已有六七年。“这么多年来,每到冬天我都会格外注意。”陈冠全说,“冬季天寒,人的身体状态会变差,比如血液循环变慢身体变得僵直行动不灵活。所以这时候健身应该适当调整健身计划。”

“如果平时运动量足够大,即使在寒冷的冬季也能运动到出汗,那么一件速干衣有必要准备,能防止因为湿冷而感冒。”陈冠全认为,冬季健身最首要的就是注意保暖,“在运动最初还是要保暖,而运动开始一段时间后,应该脱掉衣服避免过热。如果训



练强度足够高,运动产生的热量可足够让人保持温暖。”

除了保暖,陈冠全表示,冬季的热身运动需要比其他季节做得更加充分,因为冬季的温度比较低,身体的关节肌肉都比较僵硬,如果不能让关节、韧带、肌肉彻底舒展开,会大大增加训练时受伤的风险。最好让热身时间比其他季节增长5分钟左右,让身体每一个部位都得到充分活动。

很多人在冬天健身时发现,跟夏天相比没那么口渴了,从而忽略了水分补充。陈冠全提醒,这一点需要注意,“在训练过程中会消耗一定量的水分。在水瓶里装满温水,

在训练过程中偶尔喝一点,可以缓解喉咙的干涩。”

冬季健身除了有更多的注意事项外,陈冠全还强调应当将冬季健身常态化。“最好每周健身3次,每次维持1个半小时左右。有一定经验者,可将锻炼时间适当延长。”他提醒,关于健身时间,如有条件允许,最好选择在下午进行,因为此时人体各方面机能均处于较高的水平,比较适合做运动量稍大一点的运动。如果只能在早晨上班前或者傍晚下班后健身,那么准备工作切记充分,注意防寒保暖,并且不易运动到太晚,以免身体过度兴奋影响睡眠。

健身小贴士

小动作让你远离“老糊涂” 常练手指操 益智又健脑

本报综合报道

老年痴呆一旦发生,其病程是无法逆转的,目前的各种中西医治疗方法也仅能延缓病程进展。因此,在健康时期或老年痴呆的早期进行预防和保健才能够起到良好的防治效果。

预防老年痴呆的方法很多,对于老年人来说,最有效简便的大概就是做手指体操了。从中医理论看,手指上循行着很多经络。从大拇指到小拇指,依次与人体的手太阴肺经、手阳明大肠经、手厥阴心包经、手少阳三焦经、手少阴心经和手太阳小肠经相对应,并且还集中了一些重要穴位。

现代研究也表明,手及手指活动时,可以大范围地兴奋脑细胞,起到调整和提高大脑功能的作用。而且,手指活动时脑血流量会比手不动时显著增加,这对于促进大脑发育,改善大脑功能具有非常重要的意义。

全方位活动手指,看似用的力气很小,但脑部的活动却是非常大的,科学合理地通过手部活动对大脑进行刺激,就能够有效地延缓脑细胞衰老和脑功能衰退的进程,从而起到防治老年痴呆的作用。不妨跟着小编一起操练起来:

第一节:将手指从指尖数的第二个关节直角弯曲。首先,左右手同时做6遍。然后,让一只手从食指到小拇指,逐一地直角弯曲第二个关节;同时另一只手的手指按照从小拇指到食指的也同时做,做6遍。最后,让两根不相邻手指同时弯曲,两手同时做,也是做6遍。

第二节:在桌面上设计“十”“S”“米”字或其他图案,让随意两根手指当脚,沿着设计的图案“散步”6分钟。

第三节:双手反复做握拳与松开的动作;双脚十趾同时做抓地与松开的动作,做60次。

第四节:用左手和右手各进行珠算30道题,题目可难可易。

每天根据自己的情况,把手指操全套或者部分小节练习一下,不但能够帮助预防老年痴呆,还对降低心脑血管病的发病有非常积极的作用。对于儿童和青年人来说,手指操也可以有效地开发大脑,让大脑永葆青春与活力。

运|动|百|科

一根弹力带练全身 把“健身房”装进口袋

本报综合报道

生活中,很多人抱怨没时间上健身房,然而,就算去了健身房,有些人也一头雾水。其实,开启训练、收获健康,没那么复杂。本期我们介绍几个利用一条弹力带就能锻炼的方法,不限时间地点,非常实用。

即使在健身房,松紧带也是常见的健身器材,弹性带具有方便快捷,价格经济的优点。哪怕外出时也可以将弹性带放在包里。只要时间和地点合适,就可以锻炼身体。使用弹力带健身,不仅低成本,而且弹力带

具有的可变阻力,为健身增加了不少的乐趣和挑战性!

怎样使用弹力带对全身的几个重要肌肉部位进行锻炼?今天小编就来分享一套在家都可以进行锻炼的弹力带动作。

动作1:弹力带划船——练背

划船动作主要是锻炼背部肌肉,良好的背部可以迅速提高身体的气质,告别弓背的不良姿势。

动作2:弹力带腿弯举——练腿

腿部的弯举练习可以更好地锻炼你的臀、腿肌肉线条,更显腿长身高。而且使用弹力带进行练腿,可以解决你做不到深蹲、硬拉等大重量的超高难度动作,同样达到锻炼腿、臀的目的。

动作3:弹力带推胸——练胸

固定弹力绳,想像双手伸直朝前,此高度就是适合你做弹力绳胸推的高度。接着两手肘向胸旁打开,并向胸前推直。过程中手肘不要太低。

动作4:弹力带弯举——练手臂

双脚踩住弹力带,将另外一端双手抓握,进行弯举练习,这个可以锻炼到我们的手臂肱二头肌。

动作5:弹力带提拉——练肩膀

主要锻炼肩膀,将弹力带固定门上后,进行手臂上提拉动作。

