

冬季游泳 好处多多

本报综合报道

随着天气的越来越冷,很多人已经不愿意游泳了,但是要知道冬季游泳锻炼的健身价值可比夏季要高呢!冬季游泳会促进血管的大力收缩,使人能够适应冷热交替的变化,提高免疫力。

提高身体综合机能

游泳是在水中进行的,水的密度和导热性都与空气不同。水的密度是空气的800倍,导热能力、压力和阻力都比空气大。因此游泳对人的新陈代谢、体温调节、心血管系统、呼吸系统、肌肉系统、生长发育、延缓衰老都有积极的作用。

增强心肌

游泳时,人俯卧在水中。由于水的浮力,人在水中的体重只有几公斤。人在陆上活动时,所有的器官要支撑比在水中重很多

的分量。相比之下,游泳时的负荷量远比陆上活动对人体的刺激小,平卧在水中还可以减少血液循环系统的阻力和支撑器官的负荷,游泳时各种姿势都要求脊柱充分伸展,对防止驼背和脊柱侧弯的效果是很好的。

提高肺活量

游泳还能增加呼吸系统的机能。游泳时人的胸腔和腹部都受到水的压力,游泳时胸部承受的压力为120~150牛顿,给呼吸带来了困难。长期的游泳锻炼,可以使呼吸深度增加,肺活量提高。优秀

游泳运动员的肺活量可达5000~7000毫升,而一般健康男子在3500毫升左右。

增强体魄、降低发病几率

参加游泳锻炼,可以提高对水温、气温的适应能力,增强体质。很多患哮喘病的儿童就是通过游泳锻炼,增强了体质和对冷的抗御能力,减少了哮喘发作次数甚至治好了哮喘病。游泳还能有效地提高和改善人的心血管系统的机能,尤其是从小参加游泳锻炼,可以促进心血管系统的发育,这一点是其它运动项目不可替代的。

健身小贴士

冬季有氧慢运动新玩法 水中健身操让身体焕发活力

本报记者 余敏刚

俗话说,“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”。冬季人体肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性都会降低,肌肉的黏滞性也会增强,所以身体变得僵硬不灵活,舒展性也会降低,此时进行有氧慢运动更有利于健康。

在杭州有这么一群人,无论男女还是老少,一直从事着水上健身操运动。目前,杭州市游泳协会代表队领队陆庆和,教练马雅云带领着队员在无锡举行的全国水上健身操斩获多个项目冠军。

马雅云告诉记者,水中健身操其实已经出现多年,又称为水中有氧健身操,是一项集舞蹈、花样游泳、音乐等多种元素于一体的综合性健身活动。由于水中健身操充分利用水的浮力和阻力,不仅可以锻炼人的柔韧性,而且能有效地减少运动损伤,已被认

为是一项老少皆宜且健康、安全、有效的健身运动。

据了解,他们中的很多队员都是在相互推荐后,学习起了水中健身操,对于酷爱运动的他们来说,水中健身操既新鲜,又充满趣味。“感觉有点像做游戏,配合着不同节奏的音乐,水中健身操的动作也是时而舒缓,时而激烈,活动量非常大。”队员们异口同声地说。

水中健身操通常在水深1.2米至1.4米、水温在27摄氏度到30摄氏度的泳池中进行。练习者需站在水里,在音乐的伴奏下,通过多种运动来锻炼身体的各个部位。相比起游泳等水中运动,水中健身操既能让人们享受水中的清凉,又能让身体得到放松,更能达到瘦身的效果。而且,参与水中健身操的门槛很低,即使不会游泳的人也可以安全参与。

马雅云介绍,参与水中健身操时,人们用力的力度通常是陆地上的6倍,每40分钟可以消耗400卡路里的热量。此外,水中健身操具有塑造形体作用,可以调节人体姿势和脊柱生理弯曲等,可以使身体得到平衡,因此非常适合经常在办公室伏案工作的人。

马雅云还补充道,参与水中健身操时,还可与瑜伽、哑铃等训练或器械相互配合,这样不仅能够增强运动效果,而且能增添运动乐趣。

此外,马雅云提醒广大健身爱好者,心脏病患者、女性生理期、感冒患者等不适宜参与水中健身操。而对于男性来说,参与水中健身操可通过水中器械、水中跑步等形式进行。相比起女性进行的水中瑜伽等项目来说,运动量更大,更符合男性运动特点。

运|动|百|科

冬泳健身小窍门,达人来支招

本报综合报道

冬天虽然天寒地冻,但仍挡不住健身爱好者的热情,在喜欢健身的人看来,冬天健身不仅有利于身体健康抵抗寒冬,还有利于磨炼意志品质,像某些特殊的项目如冬泳,更是一种挑战。虽然好处多,但需要注意的安全事项也不少。中国冬泳协会会员葛庆说:“冬天健身更需要注意,不然小心健身变伤身。比如健身时间的选择、热身、防寒衣物等等。”

“那么多年了,每到冬天室外健身我都会注意,从来不会因为健身

多了熟练了而省去一点细节。”葛庆说,“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。所以这时候健身不应该再按照之前的锻炼方式继续,应该适当调整健身计划,其实科学的是每个季节都应该做相应的健身计划,以适应季节变换。”

除了做好保暖的同时,葛庆表示,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。相比其他季节,最好将热身时间增加5分钟左右,让身体每一个部位都得到充分的活动。

葛庆提醒广大健身爱好者,因为个体化差异很大,每个人锻炼习惯健身项目也不太一样,除了做好这些一般的锻炼防护措施,个体也应该对照自身做好科学健身。比老年人有晨练的习惯,可是冬天天寒地冻就不太适合,以防滑倒。有些慢性病的健身者也应该遵医嘱进行。