

循序渐进,切忌恶补

久雨初霁,锻炼也要遵循规律进行

见习记者 刘瑶

“明明是为了身体健康,怎么最后还适得其反呢?”近日,余杭区的李鑫很苦恼,因为年后持续的阴雨天气,她已经很久没有进行户外运动了。随着天气逐渐放晴,她又开始加大运动量“恶补”,几天下来,却明显感到身体不适。在咨询了健身教练后,李鑫才明白:原来健身也要循序渐进,切忌恶补。

日常生活中,像李鑫这样有认识误区的人不在少数。大家自以为这是在给身体“减负”,殊不知实则是在给身体增加负担。

A 科学健身不能急于求成

杭州伟博健身会所高级教练纪卿表示,与大多事情一样,健身也有其规律可循。特别是在长时间的休整后,身体的机能本就开始走下坡路,若此时,健身还只是盲目地弥补之前的“欠账”,那势必会事倍功半,所以大家还需摸清并遵循规律,做到科学健身。

“我本身缺乏锻炼,身体素质相对较弱,突然加大运动量肯定是弊大于利的。”李鑫表示,现在想来,自己确实有点“急功近利”。对此,纪卿解释道,运动之于身体本就是一种刺激,所以应尽力确保自己给到身体的是一种良性的刺激。如果运动强度陡然增加,会极易使人产生运动疲劳、甚至因此受伤,而这样一来,既与最初的目标背道而驰,也不利于健身的长期性发展,严重的甚至会让人对健身产生恐惧。

那么,何为科学健身?就是要根据自己的身体状况去调整健身强度,切莫操之过急。



B 唤醒“肌肉”需循序渐进

科学健身的首要要求便是循序渐进,这里强调的循序渐进包括健身时长、强度、频度的逐步增加和对健身项目的选择。

“因为是隔了一段时间再锻炼,身体不可能迅速恢复到巅峰状态,而整个身体状态逐渐恢复的过程被称之为‘身体恢复期’。”纪卿告诫,在挑战有难度的健身动作或健身项目之前,要先平缓地渡过这个“身体恢复期”,从而使自己整个身体机能、肌肉力量、关节灵活度和柔韧性等都慢慢恢复,实现肌肉“唤醒”。

C 准备活动切不可忘

“正式运动前还要确保一个大前提:做好准备活动。”纪卿表示,如果准备活动做得不够,肌肉和韧带没有得到充分放松,轻则游泳、跑步时腿抽筋,严重的时候还有过肌肉和韧带损伤的情况。所以,开始运动前,做好准备活动尤其是

“恢复基础体能是关键。”纪卿建议,在恢复健身的初期,可多做些能长时间持续、且运动强度较小的有氧运动,例如慢跑、散步、骑自行车、打羽毛球、打排球等。只有在恢复了基础体能的基础上,才能再考虑去做胸、腿、背等部位的力量训练。针对力量训练,纪卿强调:一方面,需把握“力度”,训练重量和频次的增加应根据自身的肌肉情况酌情调整,不要一下子“超负荷”训练;另一方面,不要只着力于一个部位的肌肉锻炼,而应综合锻炼,从而促使全身肌肉进行逐步恢复。

做好拉伸活动显得尤为必要。此外,纪卿提醒,准备活动是正式运动前的重要一环,所以进行准备活动的时间绝不可仓促,至少需花上5-10分钟来让身体进行完全的舒展,“如果有达到稍微出汗的感觉,那这就是一个良好开端了。”

健身贴士

跑马季又要开始,如何缓解肌肉酸痛不妨试试这几招

本报综合报道

随着天气逐渐转暖,属于“爱马士”们的跑马季也在不断靠近。但是各种半马、全马、越野马下来,却着实让不少缺乏锻炼的人叫苦连天。即便是老手,在经过高强度的跑马之后,也会不可避免地出现各种不适,而肌肉酸痛则是其中最让人头疼的。

实际上,跑后肌肉酸痛是正常现象,但如果持续24至48小时,就属于延迟性肌肉酸痛。跑者必须尽快缓解肌肉酸痛,以免影响下一次的训练。如何解决?不妨试试这几个办法。

“按摩是最直接的一个办法,见效也相当明显。”国内某知名体育医院运动医学科副主任李全意表示,跑步之后进行按摩能够明显减少体内细胞因子的释放,它是一种引起体内炎症的化合物,同时,按摩还能够刺激细胞中线粒体的产生,促进细胞功能和修复,“这也是为何在终点处赛事主办方都会安排一户人员对参赛选手进行按摩的原因。”

其次,如果回到家中还是感觉酸疼难忍,那么可以试试冷敷热敷交替的方法。即冰袋冷敷20分钟,然后用暖热毯热敷20分钟,交替进行。“这样既能促进血液循环,排出乳酸,又能减轻炎症,保护软组织。”李全意说。

此外,利用泡沫轴也是很好的一个办法。“泡沫轴的远离跟按摩相似,但是过程会比较痛苦,一般20分钟左右就可以起到相应的效果。”李全意表示,如果比较难接受疼痛,可以试试压缩袜,“压缩袜的主要作用就是对肌肉进行压迫,加快体内的血液循环,将体内引起肌肉疼痛的肌酸激酶排出。”

李全意指出,最主要的还是要保证定量的睡眠以及营养摄入。“不过这些都是外界后期的缓解方式,必须长期坚持锻炼才可以使出现的症状减轻。”



运动百科

只需一招,水桶腰变身小蛮腰

本报记者 余敏刚

“三月不减肥,全年徒伤悲”,这句流传在减肥圈的“名言”近日上了热搜。腰腹作为最容易囤积脂肪的部位,平坦光滑的小蛮腰是每个爱美人士的梦想,而粗粗的水桶腰则是每个爱美人士的“噩梦”,很多人为了想要甩掉水桶腰,疯狂地做仰卧起坐、卷腹、腹肌撕裂者、山羊挺身等所谓的核心训练,可结果却收效甚微。带着疑问,记者采访了杭州爱德非健身中心教练廖建伟。

廖建伟表示,事实上水桶腰不仅仅是因为肥胖,更是因为深层腰腹壁肌肉,松弛外扩,从视觉形态

上,呈现一个水桶的形状。那些所谓的核心训练,它们锻炼的,仅仅是脊柱、屈和伸的腹直肌以及竖脊肌,这些肌肉是主运动的肌肉,而非主稳定的肌肉。

要想真正甩掉水桶腰,廖建伟认为,做“真空腹”的练习就可以达到不错的效果:它可以有效地激活深层腹壁肌肉核心肌群,包括膈肌、腹内斜肌、腹横肌、腰方肌等。

谈到正确的真空腹练习,廖建伟介绍道,首先需要把肚子的气吐干净,在憋气的同时,尽可能地收缩腹部向内,去寻找一种肚脐眼贴紧脊柱

的感觉。刚开始练习这个动作的时候,可以躺着做,也可以趴着做。等到动作熟练之后,还可以坐着做,站着做。每次保持5-10秒钟,每天累积完成3分钟,一段时间之后,就会发现,单次真空腹的时间变长了,腰也就变细了。

此外,廖建伟还提醒大家,健身前后,要多喝水,少喝刺激饮料。就算不口渴的时候也应给身体补充水分,体内缺水会导致新陈代谢水平降低。平时适当喝茶也能帮助减肥瘦身,很多茶的成分都对减脂有帮助。