

春季不健身,夏季徒伤悲 “完美季节”健身也要讲究科学适度

本报综合报道

“一年之计在于春,温暖的春天被称为健身的“完美季节”,科学、适度的健身可以为
一年的体育锻炼和身体健康打下良好的基础。然而,春季健身有哪些注意事项呢?”

循序渐进最重要

经过寒冷的冬季,身体各个器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个“低潮期”开始运动,健身的目的主要是为了唤醒身体,恢复人体机能,不宜太早追求运动量。对于一些平时不运动的人来说,肌肉力量比较薄弱,猛地一下子加大运动强度,容易造成膝关节、踝关节的扭伤。此外,运动风险的问题也不容忽视,尤其是一些中老年人群。

因此,可以选择以慢跑5-10分钟或者步行15-20分钟开始春季的健身计划。一般情况下,身体适应一个新健身计划的时间为3周,过了这个时间就可以试着一点点提升健身计划的难度了,比如说延长运动时间或者选择强度更大的运动方式。

稍稍出汗刚刚好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然,必须充分考虑到季节的因素。在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的健

身效果。但是与夏季相比,初春乍暖还寒,气温还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘虚而入,很容易使得身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。因此,稍稍出汗就刚刚好。锻炼结束后还要及时擦干汗液换上干净衣物,以防着凉。此外,在健身的过程中,如果感觉天气较冷,应该等到运动后身体微微发热时才减衣,让身体处于一个较为舒适的状态中,俗语中“春捂秋冻”说的就是这个道理。

虽然只是稍稍出汗,也不能忽略“补水”这个重要的环节。要谨记“运动补液三步曲”——运动前10-15分钟,补充约250ml的液体(相当于半瓶普通矿泉水的量);运动中的补水要遵循少量多次的原则,大约每运动10-25分钟补充250ml;运动后补水要根据运动前后的体重差,补充丢失的水分,每丢失1斤的体重大约要补充500ml的液体(约1瓶矿泉水的量)。

运动时间有讲究

古话说的好:“一天之计在于

晨”,那么早晨是最佳的健身时间吗?答案是否定的。从气候的角度来说,初春清晨气温一般很低,并不适宜锻炼。而且有研究表明,下午14点之后人体的各项机能才开始上升,17点至19点之间达到最佳,因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。此外,人体中血小板的含量在一天中也有一定的变化规律,下午和傍晚的血小板量要比早晨低20%左右,血液粘稠度降低6%。因此,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发一些心血管意外,这点对于中老年人以及一些心脑血管疾病患者来说就显得尤为重要。

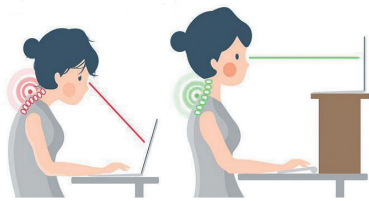
近年来空气有些污染,早起锻炼不是一个好的选择。在这样的天气条件下,空气中的杂质不容易消散,雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,随着运动量的加大,人的呼吸会加深、加快,容易将空气中有害物质吸入体内,成为威胁健康的“隐形杀手”。因此,春季健身建议选择选择在傍晚。

健身小贴士

纠正驼背?

视线走路法 简单又有效

本报综合报道



健身圈流行这样一句话:“一个人有没有气质,就看她的肩颈背。”正常站立时,挺胸直背的人往往透露着一股自信;而含胸驼背的身姿,总给人一种畏畏缩缩的感觉。然而,当下很多人久坐电脑前不运动或是时刻低头玩手机,驼背成了一个普发性的现象。

究竟要怎么改善?专家指出,很多人认为只要纠正姿势,驼背的问题自然能够得到改善,譬如买一个驼背矫正带,时刻穿戴在身上。但事实上,肌肉含量低才是驼背的真正原因。只要身体各部分的肌肉能够得到均衡锻炼,肩胛骨和脊柱之间的距离缩短,骨骼自然就能回到正确的位置,走路姿势便可以得到纠正。因此,与其购买价格不菲的驼背矫正带,倒不如把时间和金钱节省下来锻炼肌肉。

另一方面,视线走路法也能很好地帮助改善驼背问题——走路时不要低头看地面,而是直视前方,这有利于改善驼背的姿势,但走路时还是要小心障碍物。对于驼背人群来说,在正常生活中要坚持“少坐多站”的原则。当在家里时,不要总是坐在沙发上,多起身走走。搭乘地铁或公共汽车时,看到空座位也不要匆忙坐下,如果站数不多,不妨选择站着,站立时身体挺直,眼睛直视前方,尽量不要靠在门或扶手上。当把视线走路法养成习惯,驼背在不知不觉中就已经得到改善。

此外,专家指出,驼背的原因和日常背包的不良习惯有关。比如每天单肩背包、单手提包时,身体的重心会向一边倾斜,此时不得不依靠肌肉把身体的重心摆正,肌肉也会因为身体的歪斜而失去平衡。为此,建议多用双肩背包、双手提包,把包放在身体的中心。但驼背人群切记不能把包背在身体前面,这样会使得驼背更加严重。

运|动|百|科

上周日全省6万人参与这件事,你知道如何做最科学吗?

本报综合报道

上周末一打开朋友圈,就被跑友们刷屏了。光周日一天,国内就有重庆马拉松、郑开马拉松等20余场比赛开跑,全国有至少22万人同时奔跑在路上。其中,浙江就有4场,近60000人一起站上了跑道!

当下,跑步已经成为了时尚潮流,这项全民参与的体育活动,怎么做最为科学呢?

跑步很简单,是许多人眼里对于跑步的第一印象,迈开腿,跑起来就是了。的确,跑一两百米很简单,动动腿摆摆胳膊就能实现了。可是一直坚持跑就会发现,要学的知识和技能有很多。

首先,跑前热身必不可少。在坚持跑前热身的跑友眼里,做完热身接下来才能更好地跑步,而在不做热身的跑友眼里,穿上跑鞋就开始奔跑似乎也顺理成章。更有甚者宣传热身主要通过慢跑实现,跑步本来就是慢跑,所以不需要热身,这种说法对于跑者其实是很大的误导。热身作为运动的标准组成,在任何运动前都需要进行。同时,掌握科学正确的热身方法也十分重要,原地模拟跑、肌肉动态牵拉外加

肌肉激活是被主流认可的热身方式。

其次,跑步时做到量力而行,循序渐进,中等强度的跑步同样显著有益健康。所谓中等强度就是指运动时可以自如说话,当把跑步速度放慢再放慢,这时就是一种典型的中等强度运动。如今,在以晒跑量为荣的跑圈,不跑个8公里、10公里的,都不好意思说出来,攀比跑量很容易让一些跑友失去理性而盲目上量。的确,提升跑量才能提升能力,但前提是得循序渐进地增加跑量,这样才能让能力稳扎稳打地提高。

重视跑后拉伸也很重要。会不会做拉伸,以及拉伸做得是否充分到位,是衡量一名跑者是否成熟的重要标志。跑后拉伸和跑前热身一样,都是跑步的标准程序,而不应该是可有可无。需要注意的是,拉伸时强度为有拉伸感就可以,千万不要以为拉伸时越痛越好。

最后,让运动更加多元化,至少也需要适当做力量训练。跑步是



一项心肺耐力运动,好处多多,比如提高心肺功能、减肥、减压等,但除了进行心肺训练以外,力量训练也是不可或缺的。此外,跑步是单一动作不断重复的运动,这样的确容易导致身体局部负荷积累的问题,这也是为什么跑者容易发生膝痛的重要原因之一。把不同的训练方法在训练中交替使用,就是所谓多元化运动或者交叉运动,多元化运动可以让身体素质得到全面发展,减少受伤几率,有助于持续提升运动能力,同时也能增加训练乐趣。