

女练举铁,男练瑜伽 健身“反串风”背后,选项还需见机行事

本报记者 王品燚

随着全民健身的普及推广,锻炼已经成为不少人每天不可或缺的一部分。不管是清晨乐音悠扬的广场,午间热火朝天的健身房,还是傍晚幽静的公园慢跑道,运动爱好者总能找到属于自己的位置,以一种投入的姿态参与其中。

但是有意思的是,近年来,锻炼爱好者们已经不满足于单纯训练,逐渐开始唱响“反串风”。有女性认为练出点肌肉会更有魅力,不少男性则认为“刚柔并济”才是他们应该选择的锻炼模式。

健身上演“反串风” 力与美可以兼得

“一直以柔美纤细为形象的女性,逐渐成为力量型器械训练的主力军。”王鹏是钱塘新区易健健身房的负责人,这家主要面向大学生群体的健身房近来发现了一个有趣的现象,“现在练器械、撸铁”的女性比前几年要多近一半以上。”

顾叶是浙江财经大学大四的学生,已经处于在外实习的阶段。“良好的形体能带给别人不错的第一印象



象,这对于我们这个阶段的学生来说比较重要。”顾叶告诉记者,其次现在动辄“996”的工作模式,必须要有强健的身体才能面对高压的环境,“目前一周两到三次的练习让我的状态更好了。”

与之相反的是,瑜伽、普拉提等一些以往女性为主的教学课上,出现了越来越多的男同胞。“别看它轻轻柔柔的,真要练到位,也是一身汗。”家住拱墅区的徐东宝已经成为普拉提的忠实拥趸,每次练习完都会在自己的朋友圈发一则小视频——这也为他找到了不少志同道合的“好战友”。

“在很多人的印象里,男性对应的就是‘阳刚’、‘硬气’这些关键词,应该接受力量和速度方面的训练,但是实际上,适度进行以柔见长的运动,更有利于我们的身体健康。”徐东宝表示,因为长期进行力量训练,很多男性的肌肉比较僵硬,而接受瑜伽、普拉提等侧重柔韧性、协调性的训练,可以更好地锻炼韧带与肌肉。

运动不分男女 选择项目要见机行事

“运动分男女这是大家以自身固有的眼光来看待事物,事实上任何项

目基本上都是男女皆可进行的。”对于上述的情况,下沙街道社区卫生服务中心医教科科长项淑英笑着表示,器械训练其实是用于锻炼骨骼肌,使它们更好地保护人体关节,瑜伽这类课程也是舒缓筋骨的一个方式,“如果时间允许,最好是两者能够交替进行,如果确实时间紧张,那么则按照自身的需求来选择项目。”

项淑英指出,在进行任何一项运动,都不能过分追求强度,按需进行才最重要。“不同年龄、性别的人,体质与耐受力都有所不同,健身前必须进行足量的热身运动,穿着方面也要适宜。”

运|动|百|科

夏季健身如何健康又安全

本报综合报道

7月7日是小暑节气,表示季夏时节的正式开始,全省各地的气温一天比一天高。此时,对于大家参与体育运动来说,掌握好科学健身的知识,不仅有利于参与体育运动,而且可以更好地促进身体健康。

A 健身时长有讲究

夏季或许是一年四季中最具活力的季节,除了各种水上运动,许多人会在夏季安排外出郊游、避暑活动,在阳光下打球的年轻人也不在少数。不过如何掌握运动时间呢?

夏季运动时,时间分配要合理。每个人的身体状况不同,很难有一个普遍适用的标准运动量。运动时就要善于倾听身体发出的声音。合适的运动量一般比较舒适、不累。不过,夏季本身排汗量就较多,如果一味的运动,让自己多出汗,进而出现肌肉酸痛、疲劳等现象,这都是身体

要求休息而发出的信号,这时就应该及时停止运动。此外,夏季天气炎热,要注意随时补充水分,少量多次喝水,以求达到补充水分和电解质的目的。

而在时间段的选择上,从气候的角度说,清晨气温一般较低,并不适宜进行锻炼。而且有研究表明,下午两点之后人体的各项机能才开始上升,5点至7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是下午和傍晚的含量比早晨

低20%左右,血液黏稠度降低6%。所以,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发心脑血管疾病发生,这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。

小贴士

夏季时候大部分地方,上午11时到下午4时是阳光最强的时候,对人的皮肤有直接伤害,在健身过程中应尽量避免在阳光最强的时候在室外锻炼。

B 健身运动量有学问

夏季前后的“爆发式锻炼”和“佛系锻炼”,基本代表了夏天大多数人的锻炼态度:担心身材不好被耻笑,疯狂锻炼者有之;担心天气不好,给皮肤、眼睛造成更不利影响者也有之。不过相关专家建议,夏季锻炼虽有需要注意的方面,但只要做到循序渐进、量力而行,大可不必走两个极端。

其实,夏季锻炼在科学指导的基础上确实能达到其他季节难以达到的效果,但最好在初夏就开始有意识准备。比如养成固定的锻炼时

间、锻炼强度,避免夏季的突然上量,这不但无法达到锻炼目标,还有可能对身心造成损害。从一般规律来说,夏季锻炼还是要相对减少训练量。

对于担心皮肤受损的爱美女士,建议只要做好防晒工作,夏季适度的户外锻炼还是必需,在不少健身专业机构,已经推出了一些高温锻炼项目,有助于锻炼者增强耐热能力、提升锻炼效果。与其“花钱找热”,不如利用夏天得天独厚的条件,按步骤、按节奏每天进

行一小时左右的室外锻炼,往往能做到“事半功倍”。

小贴士

夏季锻炼尤其是户外锻炼训练量应该相对减少,但这也需要根据个人的身体状况、锻炼习惯等。一个普遍的标准是,训练量应该保持在其他季节的60%—70%为宜。另外,夏季锻炼在做好补水、防晒等保护的同时,也不要忘记佩戴专门的防紫外线眼镜,避免眼睛受损。

健身小贴士

健身前的“预” 不误砍柴工

本报综合报道

凡事预则立,不预则废。健身前的体检,就是“立”前的“预”。有人说,健身的目的就是为了健身后的体验指标好一点,减掉体重、不要“三高”。但健身后的体检更像“事后诸葛亮”,一目了然,健身前的体检则是防患于未然。

按理说,健身本身就是健康运动,还谈什么“防患于未然”?但随着人民健身欲望增强,健身需求提升,与健身有关的负面事件、负面声音也不绝于耳——最极端的运动中猝死以及最寻常的运动中拉伤、崴脚等。从某种程度上说,正是因为对自身身体状况的不了解、不熟悉,盲目锻炼后才导致了负面效果,让“健身”成了“伤身”。

想要准确把握身体状况,除了定期全面体检,健身锻炼前的专项体检也不可或缺,如参与马拉松,长跑锻炼前,应考虑对心脏、呼吸系统进行检查;进行大器械肌肉训练前,尝试心肺功能、肌肉代谢能力检查;哪怕是最简单的慢跑、徒步前,也应观察脚踝、膝盖等关节,是否真的适合该项运动。

很多人已经逐渐接受了“科学健身”,在健身过程中会有意接受科学指导,但科学健身绝不止于一个过程,在健身之前也应该接受科学检验、评估,以确定自己最适合什么健身方式,哪种健身方式可以对自己有最优的效果。