

手臂绑重物、弯举二头肌、洗衣做深蹲…… 这些改编的家务动作有趣又健身

本报综合报道

在繁忙的生活中,家务、学习、工作等占据了大多数时间,许多人几乎没有空闲的时间用来健身。其实,在生活中有些家务动作只要稍加改编就能达到健身的目的。

用吸尘器时,做行走式箭步蹲

把用吸尘器的动作当作是一种下肢肌肉群的锻炼,在推动吸尘器的同时,向前迈一步,让处于前方的腿和后方的腿弯曲,身体向地面的方向放低;双腿呈直角,把体重的七成放在身体前方的那只脚上,挺胸;保持这个姿势5秒钟,然后换身体另一侧做同样的动作。

这个锻炼动作对于增强腿部肌肉的力量和稳定性起到了很好的效果,而且还能保持身体活跃能促进循环、润滑关节和防止肌肉萎缩。

擦灰尘时,在手臂上绑些重物

让臀部得到锻炼的一种好方法

就是擦灰尘时在腕关节处绑缚上一些加重带。由于擦灰尘需要大量的手臂运动,即使你只增加了2~3磅的额外阻力,也可以让手臂的脂肪在每次滑动时都燃烧起来。在做家务的时候多增加些阻力,就能让手臂收紧,变得更强壮。

做饭时,做提臀

当你在做饭时,站直身体,绷紧核心肌肉群,然后做提臀动作。将一条腿在身后抬起,脚尖向上,反复抬起和放下20次;换身体另一侧做同样的动作,一组完整的动作就完成了,总共完成2~3组。

这个锻炼动作对增强大腿后方肌肉、臀肌、腘绳肌和核心肌肉群的力量起到了非常棒的作用。

超市结账时,做腹部扭转

站在两张台面之间,这样你就能从右边拿起现金或信用卡,然后转向

左侧来付账。

如果台面足够高,你还能锻炼到肩部肌肉。在做每一次腹部扭转动作时,确保绷紧臀部。这样做有助于塑造出如同“搓衣板”般的腹肌。

倒垃圾时,做肱二头肌弯举

当你把沉重的垃圾袋从厨房搬到户外的分类垃圾桶里时,每次都用手臂做15次肱二头肌弯举动作。一只手抓住塑料袋,将肘关节靠近胸腔。通过抬起手臂,将垃圾袋举向肩膀处;向臀部伸直手臂,将垃圾袋放下。

洗碗时,做提踵

在洗碗筷时做提踵,烘干碗筷时练习深蹲。双脚分开站立,两脚间距与肩同宽,踮起脚尖,绷紧小腿肌肉,然后放低,反复做20次。

当你打算把碗筷放在烘干机里时,身体放低,想象自己要坐在一把假象的椅子上;或是把一把真正的椅子放在身后,臀部接触到椅子时,马上站起身。

叠衣服时,做深蹲

把放洗干净了的衣服的筐子放在地板上,不去弯腰抬起筐子,而是做深蹲。双脚分开站立,两脚间距与臀同宽;双膝弯曲,直到臀部与其平行,不要让膝盖的位置超过脚趾;当你站起身的时候,确保调动核心肌肉群的力量。

深蹲能锻炼到臀部、大腿后方和核心肌肉群。坚持这样锻炼一周,腿部肌肉(小腿、臀肌和股四头肌)的力量就能得到明显增强。

健身期间别喝酒,否则就等于白练!

本报综合报道

长期喝酒会降低人体内蛋白质的合成,减少肌肉的发展。而短期喝酒,会阻碍肌肉的成长。

喝酒会延缓酸痛肌肉的恢复。酒精是一种毒素,透过血液传送到身体上的每个器官及组织。导致脱水,并且减缓身体治愈的能力。

为了建构更大、更强壮的肌肉,在训练之后,你的身体需要睡眠休息来进行修补的工作。而酒精会影响睡眠,并且“抢劫”身体上一个非常珍

贵的化学物质——生长激素。人体生长激素是促进肌肉生长及修补程序的重要部份,足够的生长激素才能让肌肉长得更大、更强壮。

酒精会减少人体生长激素的分泌,此外,当有酒精在身体中时,会阻碍肝脏产生睾丸激素。睾丸激素在肌肉的发展及恢复中是不可缺少的激素。

酒精会用耗尽你身体的能量来源。一旦酒精经由胃部及小肠吸

收,最终进到你的细胞,它会瓦解肌肉细胞内的水分平衡,因而影响产生能量(三磷酸腺苷——ATP)的能力。而ATP是肌肉收缩最直接的能量来源。

喝酒会堆积更多脂肪。酒精对于人体来说,只有极少的营养价值,而酒精中含有的高热量物质不会被转化成肝糖。身体会将酒精中的糖分转化为脂肪,因此酒中的热量不是运动中好的能量来源。

用这5种方法骑车才算健身

本报综合报道

1、自由骑行法:不限时间、不限强度,主要目的是放松肌肉、加深呼吸,从而达到缓解由于生活、工作压力所引起的身心疲劳的作用。

2、强度骑行法:一是规定好每次的骑行速率,二是规定自己的脉搏强度来控制骑速,此种骑行法可有效地锻炼人的心血管系统。

3、间歇性骑行法:具体作法是快慢交替骑行,先慢骑几分钟,再快骑几分钟,循环几次,也可有效地锻炼人的心肺功能。

4、力量性骑行法:根据不同的条件用力去骑行,如上、下坡,不但可有效地提高双腿的力量或耐力素质,还可预防大腿骨骼疾病的产生。

5、有氧性骑车法:主要是以中速骑行,一般要骑30分钟左右,用此法锻炼时应注意加深呼吸,对心肺功能的提高也很有好处。有氧运动不是完全严格在心率有氧运动区的,低于有氧最低心率也是休息的一种。



运|动|百|科

巧用瑜伽球 有助锻炼核心肌肉

本报综合报道

1.瑜伽球肘支撑腹桥

双肘支撑于瑜伽球上,两脚尖及脚后跟合并在一起,动作标准与徒手平板支撑相同。30~60秒/组,每次练2~3组。

2.瑜伽球卷腹

将瑜伽球置于腰臀部,膝部屈曲90度,卷腹,同时保持瑜伽球稳定和骨盆处于中立位。可通过改变手的位置来增加难度。10~15次/组,每次练2~3组。

3.跪姿肘滚球

跪姿,将瑜伽球置于肩部下方,前臂置于球上方,保持骨盆与颈部中立位,向前滚动。滚动时髋部前移,再缓慢返回原位。10~15次/组,每次练2~3组。

4.瑜伽球桥式膝屈伸

仰卧,双脚跟踩在瑜伽球上,头肩着地,双手置于体侧保持平衡,屈膝时用双脚把瑜伽球拉回,使骨盆抬高,至屈膝90度后再伸膝回动,保持脊椎平直、稳定。15~20次/组,每次练2~3组。

5.瑜伽球靠墙半蹲

将瑜伽球置于墙与后背之间,两脚同肩宽,两臂自然平举于胸前,挺胸抬头,腰背平直,小腿垂直于地面,缓慢屈膝下蹲至90度,然后回动,保持身体稳定。15~20次/组,每次做2~3组。

6.直腿倒V起

俯卧撑姿势,双臂支撑于地面,略宽于肩,双足并拢,置于瑜伽球上,屈髋至90度(膝关节可略屈曲),使身体呈倒V字形,双脚带动瑜伽球滚动时,要保持躯干稳定,然后伸直至身体水平,不要塌腰。10~15次/组,每次练2~3组。

请注意,练习中要保持身体姿势中正、动作稳定流畅,并注意配合呼吸(用力较大的动作呼气)。可根据自己的锻炼目标,采用有针对性的练习动作,以刺激不同的目标肌肉群。还可根据运动能力,适当调整练习次数与组数,也可配合哑铃、弹力带加大难度或提高强度。由于瑜伽球提供的是不稳定的平面训练,在进行难度较高的动作时,一定要注意安全,避免受伤。