

气温骤降,锻炼时还穿短裤背心? 健身“老炮”重保暖,唯有新手爱露肉

本报记者 梅杰

从气温上来看,今年的秋天来得格外早。9月才刚开始,杭城已秋雨连绵、气温骤降,最低时仅有20℃出头。老一辈人常说,衣装要顺时适体,即要根据季节转换增减衣物。这一点,对于喜爱健身的人士来说,尤为重要。

昨日,记者在常去的健身房发现一个有趣的现象,有些人还跟之前一样,健身时穿着夏天的标配短裤搭背心,锻炼完了之后也不及时增加衣物,就这样“凉爽”地走出健身房。有些人则已及时反应过来,穿上长裤和速干T恤,锻炼结束后洗个热水澡,头发吹干、穿件外套,再走出健身房。记者还在一位穿着较暖的健身“老手”身上发现一个细节,他锻炼前的热身时间明显比夏天时更长,准备活动也更为充分。

这位“老手”名叫陈冠全,今年

25岁,从大一开始正式接触健身,至今已有五六年。他的身材健美,属于“站那儿不动别人会以为是健身教练”的类型。陈冠全说,自己之所以能练得小有所成,主要是因为几年间几乎没有受过伤,可以按照计划坚持锻炼。“接触过健身的人都知道,如果在锻炼时不注意,很容易肌肉拉伤,往往一恢复就要几周甚至几个月,锻炼就耽搁了。”他解释,容易受伤的错误示范有很多,比如超负荷训练、重量过大、没有充分热身等,其中很容易被人忽视的一点,便是不注意保暖。

陈冠全说,他每年冬天都能见到不少穿着短裤背心健身的人,“这些人往往接触健身没多久,一方面保暖概念不强,另一方面喜欢照镜子秀‘肌肉’,以为练几天就有明显的改变。”陈冠全笑称,其实练得好的“老

炮”都注重保暖,喜欢把肌肉“藏”起来,唯有新手爱露肉。

那么,在当下的初秋季节,健身究竟该怎么穿?陈冠全建议,到健身房的路上以及出健身房后尽量穿上外套,他提出,剧烈运动时机体的免疫机能可能暂时性下降,如果不及时穿上衣服保暖,很容易着凉感冒。而且准备活动一定要充分,以微微出汗为宜。

此外,记者了解到,对于心血管系统慢性疾病患者来说,健身时的保暖措施更为重要。从暖和的室内到冷飕飕的室外,全身大部分血管,尤其是皮肤血管发生强烈收缩,血流阻力突然增大,使心脏的负担明显增加,若不注意保暖,可能会发生意外。若穿着暖和,皮肤血管在冷环境中收缩较轻,可以避免或降低冷刺激后机体的剧烈反应。

运动百科

举重、硬拉、深蹲为何都与腰带密不可分

本报综合报道

腰带在举重、硬拉、深蹲等动作中常常出现,那么,小小的一根腰带究竟在其中起着什么作用呢?

支撑作用,降低受伤风险

腰部是人体最软弱的部位之一,发力形式若出现问题极易导致腰部疲惫乃至受伤。腰带能在运动过程中提供支撑力,托住腰部,减轻肌群负荷压力,降低腰椎受伤风险。

某些功能性的护腰背部附有金属片,能有效提供较大的支撑力,避免意外的伤害,这种护腰的后部都比较硬。

辅助核心启动

在动作产生前,能预先收缩产生“抗动作”的内核心腹内压能力。比如深蹲下蹲时,利用腹式呼吸法,吸气后将气回压在下腹创造腹内压,这时候可能是憋气的,而此时因举重腰带,能加强腹内压的力度。

提升运动表现

由于有腰带支撑腰部,发生的适当压力让腹腔内部体积变小,腹内气压明显增大,让最软弱的腰椎被“紧紧包裹”才能更加稳定。

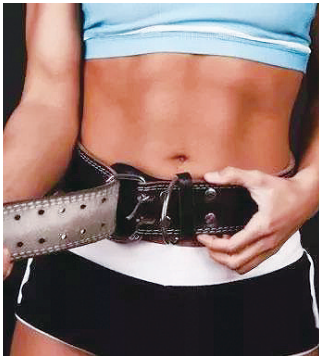
例如深蹲:你会发现自己在练习中会有更多的“安全感”,从而更专心地去找腿臀部的发力感,在深蹲时能够提升更大的重量。

保温作用

当天气转凉,健身族依旧穿着较少,而腰部散热较多,容易受凉,使人腰酸、痉挛或引起胃部的不适。有着保温性能的护腰能够有效维护腰部温度,加快血液循环,预防感冒和胃部的某些不适。

塑身作用

加压,保温吸汗的护腰带能加快脂肪的分解,施加适当的压力有助于减肥塑身、加强细胞代谢、燃烧脂肪。



备战马拉松季,跑出“节奏感”是关键

本报综合报道

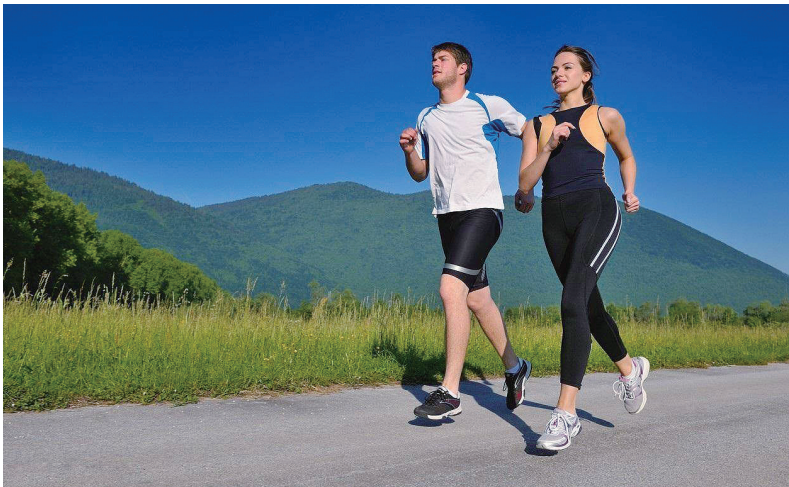
马拉松中,有个术语叫“节奏跑”,指的是马拉松比赛时跑步的配速。既要跑快,又要不至于跑崩的最佳策略是匀速完赛。所谓的节奏,指的就是速度稳定,在备战马拉松时,如何掌控跑步速度,如何才能跑出适合自己的“节奏感”呢?

首先要控制自己的步长。节奏的变换与速度的变换既相关,又不完全一致,关键的因素是步长,在步长稳定的情况下,节奏快则速度快。控制好步长,是提高跑步效果的主要手段之一。

每一次的跑步中,不能故意拉长步幅或故意缩短步幅。训练步幅的方法有很多种,第一种是最自然的步幅跑200-400米,记住自己所跑的步数,然后以相同的步幅,跑相同的距离,在3-5次的重复练习中,使其达到步数基本相同。

或者可以采用跑“格”练习,在格子明显的绿道上,以固定的间隔来练习跑步,也可以自己利用海绵块摆成间隔,在一定距离内反复练习。每步间隔固定,控制自己以稳定的步长跑完全程。

其次要保持最佳步频。步频可



以简单理解为每分钟自己跨步多少次,在高步频的状态下,跨步距离容易缩短,保持标准的步频,对于维持节奏感、提高跑步姿势与跑步效率有极大正面效益。优秀的马拉松跑者几乎都能在整场比赛中,将步频维持在每分钟180下以上,有些人甚至高达每分钟200下。

训练步频首先可以增加上身前倾角度。上身越倾斜,重心会越偏离支撑底面积,让身体受到更多地心引力的影响,迫使你尽速踏出下一步来

避免跌倒,进一步获得更快的步频。

或者可以试着变换不同速度。在相同步频的前提下,试着去改变你的跑步速度,训练自己不论在何种速度下,步频都维持固定,有需求时可以微幅调整跨步距离。

跑步要有节奏感,和跑姿一样重要:跑动中每跑一步会涉及很多个环节,相应的部位肌肉发力后,如果动作僵硬,即使跑前热身做得很好,跑步时也可能受伤,跑步的节奏感会使我们运动更协调,更放松。

健身小贴士

避免运动损伤,务必要加强踝关节力量

本报综合报道

踝关节力量是跑者常常忽略的部分,然而,在长距离的运动中,疲惫和颤抖的脚踝往往是运动损伤的前兆。所以,在进行大的跑量训练或长距离赛前跑,要先确保你的脚踝力量是准备好的。增强踝关节的力量先要从提升稳定性开始训练。

1、站立提踵

前脚掌站在台阶上,双脚分开和臀部宽度一样的距离;向上抬起脚跟两次,再慢慢向下放下脚跟两次,重复10次。

2、平衡球单腿平衡

使用健身专用的平衡球,单腿站立在上面,至少坚持30秒。

3、阻力带抬腿

将阻力带放在两脚脚趾周围,然后跪在垫子上,双手撑地,保持上半身挺直。将右腿踢向空中,让阻力带对双脚产生拉力,重复15次为一组。

4、蹲跳

先下蹲,再跳跃起来,落下时尽量先前脚掌着地,让身体有个缓冲。