

阴雨绵连重返室内

一根带子让你花样锻炼

弹力带健身法

弹出运动新天地

本报记者 苏哲哲

才刚享受了两天明媚的阳光,冷空气就强势袭来,据气象预报,紧跟着的将是近半个月的阴雨天气,还要继续宅家运动。在家里跑步跑腻了,俯卧撑也做累了,不如来尝试一些新鲜的小型健身器材,给居家运动添点乐趣。

许多人觉得在家里健身一定要有宽敞的环境,其实不然,一些借助小型健身器材就能完成的动作大都可以在原地或小面积内进行。说到小型健身器材,不得不提弹力带。弹力带又叫做阻力带、健身带、拉力绳等,因为体积小方便携带、不受时间地点约束、价格便宜都能买得起,所以说是“家庭健身器材性价比之王”。它可以辅助全身所有肌群进行力量训练,而且操作简单易上手,危险系数也较低,哪怕是初次接触健身的新手也能很快感受到弹力带的效果。

“最近大家没法出门活动,在室内坐久了可能会感觉到肩膀和背部不适或者运动受限、卡顿甚至疼痛,可以考虑买一条弹力带,几个简单的动作就能帮助缓解肩背不适。”乐刻健身明星教练吴洪昆根据近期现状,向大家推荐了三个使用弹力带锻炼肩背的动作。

在开始运动前,先要选择一条适合自己的弹力带。吴洪昆说,在选择弹力带时要从负重和拉力两个方面来考虑,不同的负重要搭配不同的弹力带。“判断弹力带是否合适的标准就是能否持续做8-10次的训练,如果不行可以先尝试减轻身上的负重,如果身上无负重那就要考虑更换弹力带。”此外,吴洪昆还强调在开始使用弹力带前一定要检查带子是否有破损、是否沾上了水或油,有的话一定要及时更换或是清洗,否则在锻炼中断裂或打滑都会伤到自己。

首先第一个动作为“站姿招财猫”,双脚踩住弹力带中间位置,双手紧抓弹力带两侧后站直,弯曲手肘90度让手肘平于双肩。小臂向前转动平行地面后恢复原状为一次动作。“可以单侧轮流完成各15次为一组,也可以两侧一起完成10次为一组。”吴洪昆说,“这个动作关键要注意收紧核心、抬头挺胸,发力和回落的节奏要缓慢、稳定。”

第二个动作“站姿开窗”同样也需要大小臂的配合。双手分别握住弹力带两侧的四分之一处,以大臂为轴心,小臂围绕向外旋转。“如果是想单侧分开做,可以将一只手固定在腰间,另一只手的大臂夹住肋骨,小臂向外旋转。”吴洪昆讲解道,大部分有弹力带参与的动作都要有一个固定点,第一个动作的固定点在脚下,这个动作的固定点就是大臂以及肩膀。“当两侧同时进行这个动作时,大臂夹紧,双手向外最大化打开后短暂停顿再还原。”吴洪昆提醒道,单侧练习以左右各15次一组为宜,双手同时进行以10次为一组,要注意控制速度和呼吸节奏。

第三个动作“站姿弹力带后飞鸟”与上一个动作的握法相同,不过发力方法不同。“手肘伸直,一只手朝斜上方,一只手朝斜下方,快拉弹力带。”吴洪昆说,这个动作同样要收紧核心抬头挺胸,固定点在肩膀,要保持肩膀下沉固定。“可以斜拉,也可以横拉或竖拉,每次快拉都要让双手拉伸到最大处,一般拉15次为一组。”

为什么关于弹力带的动作都要有一个固定点呢?吴洪昆解释道,弹力带的健身原理其实是通过带子的弹力来增加肌肉负担,把一端固定住然后拉另一端,可以对肌肉产生更强的刺激,而且通过变换固定点还能起到不同的刺激效果,这也是亚玲这些器材所达不到的。

当然,弹力带的作用远不止这些,练腿、练胸、练手臂……都只需要一条弹力带就可以起效,而且小小的一条带子放在家里也不占地方,可以说是健身爱好者的居家必备。



站姿招财猫动作一



站姿招财猫动作二



站姿开窗动作一



站姿开窗动作二



站姿弹力带后飞鸟



涨知识 防新冠

疫情期间一日三餐怎么吃最合理?

健康饮食建议请收好

本报记者 朱郑远



“国以民为本,民以食为天”。新冠肺炎疫情期间,让很多人的饮食作息开始紊乱,一日两餐,甚至增加夜宵,这些都很不利于健康。如果三餐严重失衡,还会导致胃肠疾病以及肠道菌群失衡,影响免疫功能。因此在疫情期间,吃得好、吃得对才能更好提升免疫力,对抗病毒。那又应该如何均衡饮食,注意营养摄入呢?

蛋白质作为人体免疫球蛋白的合成原料,疫情期间应适量增加优质蛋白类食物。中老年人因基础体质的限制,可考虑选用豆类食品或乳清蛋白粉等为原料的功能性蛋白食品作为补充。此前,国家卫健委官网发布了由中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会研究提出的新冠肺炎防治营养膳食指导中就建议每天摄入高蛋白类食物,包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果,在平时的基础上加量;饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者,建议增加商业化肠内营养剂(特医食品),适量补充复方维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

蔬菜水果中的诸多维生素、矿物质和植物化学物对机体的免疫功能都有一定的调节作用。如维生素C(西红柿、绿叶菜、柑橘、草莓等蔬果富含维生素C)促进抗体形成;类胡萝卜素(玉米、芒果等黄色蔬果富含胡萝卜素)、皂苷(酸枣、枇杷、豆类含有皂苷)、有机硫化物(十字花科和葱蒜类蔬菜富含有机硫化物)等可抗炎、抗病毒、增强免疫力。

此外,还应关注饮水问题。饮水不足,不但会导致机体便秘、缺水,甚至影响体温调节。居家抗疫期间尤其容易忽视饮水数量,应有规律的主动饮水,不要等到口渴再喝。建议每天每人保证多次少量摄入1500-2000毫升水分,可以饮温开水或淡茶水,饭前饭后菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错的选择。

