

阴雨绵绵,只想窝进沙发不愿动 别懒了! 这些运动室内就能做

见习记者 汤晨阳

“ 帘外雨潺潺,春意阑珊。连日来,我省大部分地区被阴雨笼罩。想出门转转,不想沾一脚泥泞;不出门,精力不释放,晚上也睡不香。那么,不妨尝试做一些室内运动,既舒展了筋骨,心情也得到舒缓。”

雨天“懒癌”发作 健身教练支招

26岁的杭州女生叶露,白天单位上班,晚上回到家,就抱着手机窝在了沙发上——这或许是很多现代青年的通病。时间一久,问题也随之而来。

“刷手机久了,眼睛很干涩,有时候手去揉,越揉越痒。”叶露说这还不是最主要的,“人感觉有气无力的,晚上睡觉也很浅,导致第二天上班状态不佳,回到家后只想躺下,成了恶性循环。”

出门跑个步?叶露望着窗外湿漉漉的地面,又打起了退堂鼓。对于叶露这种情况,中田健身工作室的健身教练李新男建议:在室内,可以做一些简单的运动,只要

动作规范且运动量合理,也能达到不错的运动效果。

对此,李新男分享了几个适合室内的运动。

抬腿运动。仰卧在垫子上双腿抬起,膝盖弯曲成适当角度。手放置于脑后,将膝盖抬起贴胸部,然后慢慢放下。初学者做2-3组,每组30到50次;中等水平者做2-3组,每组50到70次;熟练者做2-3组,每组70-100次。

三头肌运动。将膝盖弯曲成适当角度,背向椅子,双手向后,距离比肩窄,扶住椅子边,身体下蹲,直至肘部成90度角,再缓缓抬起身体。如果姿势正确,在下蹲时肩部会感到一种伸展力。

雨天跑步 装备和热身是关键

不过,你要是跑步发烧友,风雨无阻,以下这些注意事项请收好。

首先是雨天跑步的装备。雨天跑步,建议不要不穿袜子,因为不穿袜子的时候一旦鞋内沾水,脚底与鞋的滑动更多,更容易磨出水泡。

跑鞋要选择抓力强、有防滑功能,而且尽可能是网

状、透气性、排水功能比较好的跑鞋。不要穿防水鞋,它实际上容易导致雨水灌进鞋子以后无法排出。

另外,热身也很重要。遇到下雨天,受气温下降的影响,肌肉会发僵、弹性差,膝关节和踝关节也不灵活,容易拉伤、抽筋等。跑步前应充分热身,原地小碎步慢跑、积极做脚踝、膝关节的热身运动,以脚底和身体完全活动开,身体即将出汗为止。

你真的会热身吗? 记好“小动作” 唤醒身体

本报综合报道

随着疫情渐有好转,不少人去运动。但很多人往往一到运动场,就迫不及待地“披挂上阵”,认为这样能加速减肥的进程。可他们却忽略了一个特别重要的环节——热身。

热身运动又称准备运动,是运动顺序中的第一步,在运动过程中的重要程度不可小觑:它能唤醒肌肉,加速血液循环,提升神经系统的兴奋性,在适应剧烈运动,提升运动效果的同时,也可降低运动中受伤的几率。从时间上来讲,热身应占运动总时间的10%-20%,例如进行1小时的有氧运动,热身时间应该在6-12分钟,同时也可根据年龄、竞技或非竞技、运动项目、个人体质差异、季节及气温不同,进行适当调整。

那热身具体又该怎么做呢?不妨记好这些小动作,既能唤醒身体,又能在一定程度上远离运动损伤。

颈旋转

前后左右活动头部,拉动颈部肌肉。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有5-10秒的休息时间。

腕关节旋转

身体上半部分前倾,腰部向下弯曲90度,身体起来,分别向左向右弯曲,拉伸。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有10-30秒的休息时间。

侧臂运动

手持轻重量的小哑铃或者不拿,成角度的慢慢摆动双臂。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有10-30秒的休息时间。

高抬腿

双脚交叉高抬腿。尽量抬高带自己的极限。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有10-30秒的休息时间。

深蹲

该动作主要活动的是膝关节,深蹲时要注意身体不要向前倾斜,同时下蹲的动作以慢为主。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有10-30秒的休息时间。

原地侧弓步

先身体站直,以一只脚为支撑点,向左或者向右迈出一大步,身体顺势向迈出脚的地方压下去。动作共需进行3组,每组10次,每组间允许有10-30秒的休息时间。

用好跳绳这“利器” 抓住春季长高季

并非“万金油”,也有几点需注意

“都说跳绳能长高,没想到我儿子非但没纵向长反而更胖了。”在生长发育专家、原浙江省体育医院骨龄研究中心主任余绍淼的诊室里,40岁出头的王先生满脸懊悔。

王先生的儿子小王今年12岁,下个学期上小学6年级,看上去白白胖胖的很可爱,不过身高、体重和同龄人一对比,就发现了大问题——小王身高145厘米,12岁的男孩平均身高是152厘米,而他的体重有48公斤,比平均体重又多出了足足6公斤。

说起来,小王的爸妈对他的身高关注度不可谓不高——小王每天要跳绳至少1000个。但为何小王坚持了一整年,但身高却从全班的中流慢慢滑落到了末位呢?经过余绍淼的仔细询问,才得到答案——每天零食吃饱,正餐吃不下。

余绍淼介绍说,一般而言,跳绳会加速血液循环,使正处于发育时期的骨组织的血液供应得到改善,加快骨塑建过程。“在量上,幼儿园的小朋友每天跳绳500-800下,大点的孩子可以每天跳1500-2000个。”余绍淼表示,这并不是要求孩子一次性有如此大的运动量,只要保证在半小时完成即可。

至于时间,首选青春发育期,这个时候跳绳会明显的增高,如果再做一些有助于增高的运动效果会更好;其次,早晨起床后跳绳容易长高,因为这时激素水平较高,有利于促进软骨生长。

但要注意的是,跳绳也并非万金油,一些不好的习惯也要严格注意,否则就容易拖了孩子长高的后腿。“一个孩子在幼儿时期养成的行为习惯会影响他们的一生身高。”余绍淼说,就拿吃零食这一点来说,可以吃哪些零食、不能吃哪些零食,一定要有严格的规定,“千万要记住,不能摄入高热量、高糖分、含有反式脂肪酸的零食,不要喝碳酸饮料。”余绍淼说,小王就是因为吃了太多这样的零食,才不断变胖,而影响身高的。

(通讯员 徐丽)

