

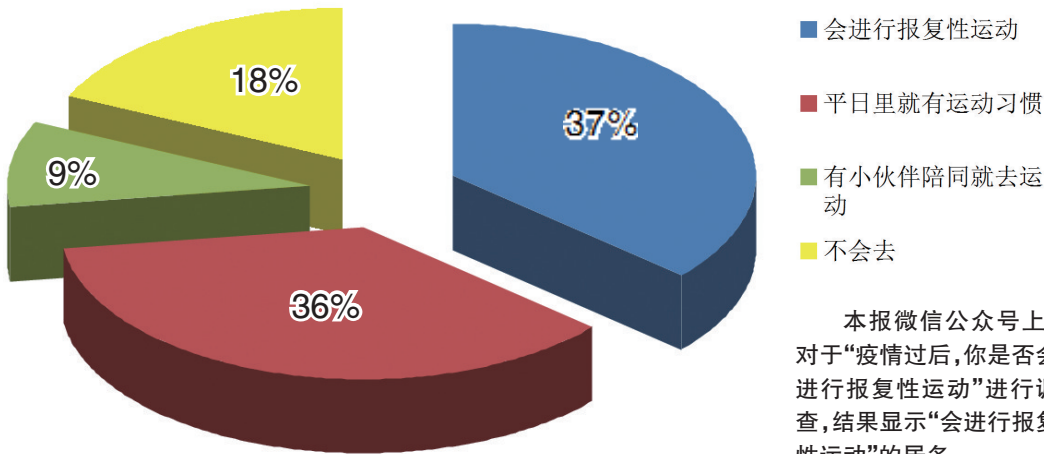
疫情期间在家憋太久了? 有人开启“报复性运动” 久雨初霁,体育生活按下“重启键”

本报记者 王宇怀

回想一下,你上一次运动是什么时候?受疫情影响,各地体育爱好者按下暂停键,运动习惯被迫改变。如今,随着国内疫情防控趋势日益向好,各地也先后出台了促进体育消费的补贴与鼓励政策,现已重启体育生活。

连日来,天朗气清,暖阳高照,“报复性运动”在广大运动迷的朋友圈里颇为火热——有人晒出了自己到户外长跑的路线图,有人晒出了在健身房“撸铁”的照片,有人微信运动的步数从疫情期间的个位数猛增至5位数。

那么,在长时间宅家后,为什么会有人选择“报复性运动”?“报复性”是否真如其字面含义中表达的“剧烈”“高强度”呢?我们的体育生活又该如何科学重启?



本报微信公众号上,对于“疫情过后,你是否会进行报复性运动”进行调查,结果显示“会进行报复性运动”的居多。



健身达人 国家一级运动员
裘加涛 28岁

健身房复工后,第一时间重启健身模式,一天都不耽误。

家住台州椒江的健身达人裘加涛可以算“报复性运动”的典型代表。在健身房复工的第一天,他便第一个完成“打卡”。“运动早就融入我的生活,一天不运动浑身难受。”裘加涛表示。曾经就读于华北电力大学的裘加涛曾征战CUBA联赛,是国家一级运动员,保持日常健身锻炼已是他十多年的习惯。

“刚开始居家隔离时,无法外出运动很难适应,只能进行居家锻炼,如弹力带拉伸、仰卧起坐等等。”裘加涛直言,现在随着疫情防控形势好转,自己又恢复了往常一周五练的状态,每次训练时间保持在2小时。每次训练,裘加涛会针对身体的某一部位肌肉进行专项器械练习,肩、腿、手臂、

胸、腹轮着练,以保持全身体型的健美。裘加涛说:“即使现在的线上健身课程特别火爆,给网友提供了很多在家锻炼的内容,在球馆、泳池与朋友切磋技艺,互联网再发达也取代不了。”

被问及疫情结束后最想参加什么运动时,裘加涛不假思索地说:“打一场酣畅淋漓的篮球。现在的确有不少小伙伴开始打球了,但我认为现阶段打篮球这样会频繁身体接触的运动还是有较大风险,所以我还得再坚持一下。”

疫情期间,裘加涛给自己添置了不少居家锻炼的健身器材,如瑜伽垫、弹力带、哑铃,“疫情结束后的体育消费,我会给自己添置一些器材训练的护具和增肌营养品。”



健康长者 太极导引功创编人
赵荣福 64岁

参与户外运动需要过渡期,老年人更适合舒缓的锻炼方式。

疫情期间,今年64岁的赵荣福早早地动员起家人、朋友开展居家运动、健身。宅家两个多月,像他这样年过花甲的老人也有些憋闷,最近总算能够去到户外运动,他说:“杭城春色实在太诱人了。”

近半个月来,赵荣福每天上午都会进行半小时到1小时的健步走,放松筋骨,舒缓身心,下午午睡后

会在家练习半小时八段锦。“其实这段时间,因为大家都宅在家,生活生产的节奏放慢,趁着天气渐渐暖和了,计划多出去走路,再配套买双好的跑鞋。”

提起“报复性运动”,赵荣福表示:“‘报复性运动’更像是在表述人们渴望运动的心情,并非真正进行高强度的剧烈运动,如果原先就保持着良好的运动习惯,即便是‘报复’也是一个过渡期。”

疫情结束后,赵荣福坦言,希望能够更多去外地踏春旅游。记者联系上他时,他正在天台山赏花踏青,“疫情期间,自己和家人也很少碰面,疫情结束后,希望和家人一起多去外面走走。”



运动爱好者 体育中考考生
姚哲(化名) 15岁

参加户外运动比在室内跟着视频锻炼有意思多了。

最近半个月来,每天上午10点到11点,在杭州建兰中学念初三的姚哲都会在父亲的陪同下来到自家楼下的空地上练习实心球,这是杭州体育中考的一个项目。

上个月,杭州市教育局发布通知,原定于3月至4月进行的2020年杭州市区初中毕业升学体育考试延期,至今考试时间仍未确定。今年姚哲要参加实心球、立定跳远、1000米长跑三项考试,自己平时爱踢足球,喜欢体育,宅家两个多月,日常训练有些停滞,尽管底子不错,他也不免有些担心:“寒假在家长胖了一些,很久没有练习实心球了,刚开始练的时候感觉手臂有些‘生锈’。”

训练时,在一旁陪练的姚爸爸会为姚哲用皮尺拉一条满分

线,每当姚哲投掷超过满分线时,他都会向儿子伸出大拇指。姚爸爸告诉记者:“体育中考几乎每个学生都要拿满分,这是最不能丢的分数。所以,半个月前,随着疫情防控形势转好,我就每天上午带着儿子练习,虽然时间还没定,但作为学生只能时刻准备着。”

宅家期间,学校的体育老师们也为学生们准备了居家锻炼的健身操视频教材,但姚哲还是觉得居家锻炼达不到户外运动的效果,做操时间不长就会厌倦。

等到疫情结束后,姚哲想约上自己的同学、朋友一起踢场球赛:“在家憋久了,好多朋友都在讨论什么时候能一起踢球,不过眼下条件暂时不允许,能够外出踏青、徒步也是不错的选择。”

“流水不腐,户枢不蠹”,古人早已通晓“动则不衰”的道理。但为了更科学地解答这个问题,记者联系了浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮。

薛亮直言,近来火热的“报复性运动”更强调的是老百姓对参加体育运动的迫切需求,需求在一段时间内被挤压后出现反弹,这是正常现象。但这并非倡导大家在目前的形势下进行高强度的剧烈运动,每个人都应该根据自己的生活起居规律来制定自己体育生活重启的计划。

对此,薛亮也给出了建议:“切莫盲目跟风、劳逸结合,必须要避免出现超负荷运动导致的身体损伤。”