

气温飙升 当下运动要“轻一点” 资深健身教练教你 如何定制“轻运动”健康计划

本报记者 余敏刚

本周我省将迎来晴多雨少的天气,从周三起,我省大部分地区气温将达到25℃以上。随着气温升高,湿度增加,人们在户外进行锻炼时,不一会儿就大汗淋漓,如果不及时替换衣,很容易感冒生病。那么,在这个阳光明媚的季节,健身爱好者们该如何选择运动?

对此,记者请杭州力度健身资深教练厉志婷支招,她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军,有着丰富的运动经验。厉志婷表示,这个季节不妨尝试一下的“轻运动”。所谓“轻运动”顾名思义在于一个“轻”字,可以理解为负载小、能耗低、强度小的运动。健身爱好者可以不用选择特定的场所、时间,健身爱好者还可以根据自己的体力、兴趣、时间的情况,随心所欲地选择运动项目。

练习“轻运动”又能有什么好处?厉志婷认为,首先“轻运动”和所有运动一样,能够延缓随年龄增加而带来的生理机能衰退,加速体内脂肪等物质的分解,提高心肺功能。同时,它不同于高强度训练,能够更合理分配自己的体能和时间,也是更适合目前疫情期间锻炼的一种方式,通过有效锻炼加强免疫功能。

那么,都有哪些“轻运动”适合在当下进行呢?厉志婷介绍道,如晚上回家不乘坐交通工具,步行回家,只要时间控制在1小时内;在家里做健美操,每套2—3分钟,10分钟内完成两套,坚持1到3个月,也是效果明显的“轻运动”。除此以外,跳交谊舞、练瑜伽、游泳、扭秧歌等都是“轻运动”中不错的备选方案。

此外,厉志婷提醒广大健身爱好者,进行运动期间一定要做到及时补水,运动后切勿立即洗冷水澡,应用温水澡或用温水擦洗全身,待机体恢复平静后,才可以用较低温度的凉水洗澡;切忌运动后喝大量冷饮,容易导致急性胃炎,喝温热饮料最适宜;切忌运动后暴饮,大量摄入水分无疑会增加消化系统、血液循环系统的负担,做到少量多次。

>>>延伸阅读

散步

在工作之余、茶余饭后进行

一定时间、适宜强度的步行,不仅可以调节大脑皮层兴奋度,帮助健身爱好者消除疲劳、保持放松和头脑清醒,还能够一定程度上调节人体平衡和运动机能。此外,散步是一项适宜性很强的“轻运动”,健身爱好者可以方便、灵活地选择进行散步的时间和地点,而不受时间空间的限制;同时,健身爱好者也能够灵活地控制步行的速度,让运动强度和量更加适合自身需求。

瑜伽

瑜伽除了能够调节身心平衡之外,最大的好处就是能够帮助紧张的肌肉和筋骨,有效地提升人体的协调性、柔韧度和平衡感。而且瑜伽可以在室内进行,对运动器材的要求不高,十分适宜在较热的天气下进行。

游泳

游泳是一项全身运动,两臂划水的同时两腿打水或蹬水,全身肌肉都得到锻炼。尤其是上肢摆动划水时,胸大肌、三角肌、肱三头肌都是最直接的受益部位。同时,水流对人体而言是一种天然的按摩,由于划水和打水都是紧张和放松交替的,游泳会使肌肉变得柔软而富有弹性,所以,经常游泳能使身材匀称,身体线条流畅,最适合女孩子减肥塑身。

骑行

骑行是一项很好的有氧运动,除了能够有效提升健身爱好者的运动机能,提高身体平衡能力和四肢协调能力之外,还能够有效地帮助健身爱好者进行减压,在室外进行骑行会比宅在家里更容易让人愉悦。

拉伸

拉伸,是一项完全不受时间、地点、器材限制的运动,健身爱好者可以随时进行;通过不同类型的拉伸运动,健身爱好者可以有针对性地对身体各部位的肌肉、筋骨进行训练,并且有效地缓解肌肉僵硬、促进身体放松。

六种室内“轻运动” 助你快速燃脂

本报综合报道

对于许多工作繁忙的上班族和不太爱外出的居家人士,如何锻炼成为他们的日常生活中一大难题。近日,由国内专业教练设计的六种室内简单“轻运动”,可以有效帮助舒畅循环、伸展下半身,还有舒缓酸痛的效果,通过简单动作可舒缓酸痛、暖暖身子,同时帮助循环降低水肿,让体态恢复挺拔优美。

肩颈舒缓

此动作坐姿或站姿操作皆可。左右手各放左右肩头上,肩膀往下沉、注意不驼背。

手肘往外、往后画大圈,带动肩转动约10~15次后,换将手肘往前、往内画大圈,带动肩往前转动约10~15次。可重复做2~3组,感觉舒缓或身体暖了即可。

颈部伸展

抬头挺胸采用坐姿,先将右手放在左肩膀上,微微往下用力,帮助耸起的肩膀回到放松下沉的姿态预备。

将头往右水平转至极限,感觉颈部侧边伸展,停留此动作10至15秒。身体其余位置维持不动,将右转头部缓缓往上抬至极限,眼睛往上看,停留10至15秒。

最后再将头部视线缓缓往下放至极限,眼睛往下看,停留约10至15秒后,换边操作。再利用之前动作的不同角度,可以伸展到颈部侧边紧绷僵硬的肌肉,若颈部僵硬可多做几组,次数不限。

臀部紧实

右手扶一张稳固不滑动的椅子或墙壁,左手叉腰,双脚自

然张开站立预备。

接下来为连续动作,先将右脚提起,大腿约与地面平行,膝盖略呈90度。

将右脚往后延伸,注意背打直不拱起,利用臀部力量维持左右骨盆水平不倾斜,支撑体重心的左脚膝盖微弯,但是膝盖不超过脚尖,感觉臀部重心往后,膝盖不可感觉有压力。重复之前动作约10至15回后换脚操作,可做2至3组。此动作可锻炼臀部、核心稳定度等。

手臂紧实

双手各持1瓶约600ml的矿泉水瓶,双脚与肩同宽,膝盖微弯,背打直、收腹夹臀预备。

双手手肘弯曲成90度,肩胛骨往内夹,感觉像将水瓶往后拉提起来,回到之前动作,重复10至15下,稍作休息可重复2至3组。此动作可雕塑背部、手臂等,对久坐、驼背等有助矫正。水瓶的重量可视个人体能调整。

下背锻炼

采用躺姿,下背贴地,膝盖微弯,双脚并拢踩地,取大毛巾折叠成厚长方状,夹在双脚膝盖中央,持续出力夹紧30秒至1分钟后放松,重复操作2至3组。此动作可锻炼下背与核心,下背易感酸痛者每天操作有助改善。

下肢伸展

右脚在前、左脚在后,跨开大弓箭步,身体下蹲,双手在前脚两侧撑地,背打直,感觉双腿内侧、髌部都伸展开来,停留此姿势30秒后换脚操作,左右交替可重复2至3次。此动作有助伸展下肢,帮助循环,降低水肿困扰。

