

这项被人调侃的“惩罚”竟是运动良方

倒立感受“逆重力”成当下健身新宠

本报记者 王宇怀

提起倒立,当下不少年轻人往往将它调侃为一项惩罚。日前,演员刘涛在与粉丝的互动中完成了“直播倒立”引发了网友们的热议。不少人在感叹刘涛完成倒立如此轻松的同时,也对倒立健身产生了浓厚兴趣。

实际上,倒立运动历史悠久,在华佗创编的五禽戏中的猴戏里就有倒立动作出现,并在诸多杂技艺术中出现。如今,倒立逐渐与瑜伽相结合,演变成一项受年轻人喜爱的健身方式。

倒立健身热
感受“逆生长”

“近两年来,开始倒立健身的人越来越多,大部分人都是

从抱着感受‘逆重力’的猎奇心态开始,在练了一段时间后收到效果了,便开始坚持训练。”杭州乐刻健身团课教练沈晨霞告诉记者。

众所周知,人在日常生活中是直立着身体进行的。因此骨骼、脏器和血液循环系统在地球引力的作用下,产生下坠的负重作用,而人体倒立时,地球引力不变,但人体各关节、各器官所承受的压力发生了改变,肌肉的紧张度也发生了变化。

沈晨霞介绍,倒立健身的好处很多,首先对于减肥人群是一项减除腰部、臀部、大腿部赘肉的好办法。其次,倒立可以增加大脑血液供应,进入促进全身血液循环和新陈代谢。通过倒置身体,帮助身体内部的脏器恢复正常位置,放松长期受压迫的脊椎,增强脊椎的柔韧性。不过,倒立时间并非越久越好,以一次坚持3分钟为宜,避免出现眼压增高导致的耳鸣和眼花。

那么初学者如何评估自己能够完成倒立,并科学地进行倒立锻炼呢?沈晨霞告诉记者:“初学者可以先尝试做俯卧撑来检验自己臂力是否足够撑起自己的体重,如果臂力不足,可以先从基础

的倒立动作开始,不一定一上手就做头足倒置的动作,如先做手倒立,再循序渐进。”

并非人人适合
倒立注意训练安全

倒立健身益处颇多,那么是否所有人都适合练习呢?沈晨霞说,倒立健身适宜的人群还是有一定局限性的。一般来说,患有青光眼、高度近视、糖尿病或视网膜血管病者当慎行倒立运动,以免对身体造成一定的危害。另外,患有动脉硬化、高血压的老年人,也不适合练习倒立,容易引起脑中风,因此也不可练习倒立等危险动作。

沈晨霞提示,倒立训练时务必要做到精神集中,不然发生危险的时候会造成肌肉的拉伤。初学者前几次做的时候头会发痛,这是正常的现象,但是最好在毯子或柔软的布垫上做。转动身体时要收下颌,这样可以不至于摔倒,同时也是为了保护自己。头和手要在同一个位置上,不要随意移动。做完倒立动作后不要马上休息,可以做一些比较轻柔的运动,例如瑜伽动作婴儿式休息等,再进行休息。

怎样挑选合适的
夏季健身服?

本报综合报道

随着天气转热,健身爱好者在健身运动的时候,不难发现拥有一套专业的健身服是非常重要的,它能让你更好地体验健身带来的乐趣,同样也让健身达到更好的效果。

那么夏季健身服怎么选?首先,在选择健身服的时候要很据自己个人的体型情况来选,高矮胖瘦对于健身服的选择是有要求的。对于偏胖的人来说,他们在运动健身过程中会大量流汗,水分流失也较多,因此健身服选择应要吸水性强,宽松的款式,这样才能避免出汗的时候越来越热,也能遮住身材胖的缺点。

同时,夏季健身,健身爱好者在健身过程中,人体本身会消耗更多能量,穿一款宽松轻盈的健身服则有助于散热。在面料上,纯棉产品有很强的吸湿性,柔软的面料亲肤性很好,但是纯棉有一个致命的弱点,吸水性好,但是不容易干,运动出汗后就会一直吸附在身上。如果运动完不能及时更换干净衣物,就很容易造成皮肤的磨损或感冒。所以运动服还是尽量不要选择棉质的。买健身服的话要选择较修身、紧身的聚酯/涤纶材质的。

>>>新闻助读

正确的倒立姿势

曲膝跪坐着,双膝并拢。双手置前,十指交叉紧扣,手肘打开与肩膊同宽,使手臂和紧扣的双手形成一个三角形,牢牢固定在地上。

将头置在“三角形”内。头顶中心位置着地,后脑贴着手心,眼睛要能直线望向双脚后面的事物。其后,以双手抱着头,慢慢蹬直膝盖,并抬高臀部。

将双脚完全蹬直,只以脚尖点地。双脚向自己的头部慢慢移近,直到躯干和腰成垂直状态。牢牢固定头部和手肘,收紧腹部肌肉,同时把臀部向后推。呼气,慢慢将双脚抬起直至大腿成水平状态,膝盖弯着,收紧大腿肌肉,双脚并拢。先停留在这个动作最少20秒,保持自然呼吸。若你能轻松完成,才继续进行以下步骤。

吸气,慢慢蹬直双脚,脚趾往上抬。继续收紧腹部和大腿肌肉,双脚并拢向上伸展,使整个身体都成一条垂直线,身体不要左右或前后倾斜。初学者保持这个姿势1分钟,然后慢慢增加至3至5分钟或以上。期间保持自然呼吸,脸部肌肉尽量放松,于离墙壁10公分的位置跪下。按前述完成之前的步骤,然后双脚提起离地,将臀部贴在墙上。保持身体垂直,不要左右倾斜。



夏季健身如何安排饮食? 这份计划请收好

本报综合报道

炎炎夏季是健身的好时机,但是在健身的时候饮食也尤为重要,应该如何进行饮食的安排呢?不妨给自己制定一个夏季健身饮食安排计划。

早餐:由于一夜没有食物供应,身体急需热量,尤其是碳水化合物,以便为头几个小时的工作提供能量。复合碳水化合物能持久地提供能量,是较好的选择。当然,你还需要摄入蛋白质来保持血液中持续的氨基酸,这有助

于防止肌肉产生分解代谢。这一餐应提供大约50克蛋白质。

上午的小吃:早餐后约3个小时是再次进食的时间了。这是一天中较小的餐次之一,只需使身体在上午的剩余时间得到能量供应和保持血液中持续的氨基酸流。氨基酸来自蛋白质,这一餐的蛋白质可选择鸡胸脯肉,或高蛋白粉,还可以摄入一些碳水化合物,如水果。同时,水果也是纤维素的良好来源,而这通常是多

数健身爱好者的饮食所缺乏的。

午餐:午餐的重点是蛋白质,同样包括复合碳水化合物和蔬菜。蛋白质食物如牛肉、鲑鱼之类,是增肌阶段的上好选择,因为它们除含蛋白质外还能提供额外的热量。而鲑鱼和其它鱼类所含的脂肪都是健康的脂肪。至于碳水化合物,你可以选择任何想吃的复合碳水化合物,如土豆、米饭和面食。

训练前:同上午的小吃一样,这一餐的主要目的是保证血液中

持续的氨基酸流。它应该在训练前至少一小时前摄入。在增肌阶段,可选择高蛋白饮料,外加一些碳水化合物。

训练后及晚餐:这一餐包括两部分,首先是训练后30分钟内摄入的饮料。不论你是试图增大肌肉块还是减少体脂,这时都应摄入简单碳水化合物来补充训练中消耗的糖元储备。理想的方式是按1:2的比例摄入蛋白质和碳水化合物。