

下雨天宅在家中如何锻炼最有效? 三组“花式”运动 让疲惫身体焕然一新

本版撰稿 本报记者 戴瑞震

“

杭城已经连续下了好几天的雨,气温骤降给出行带来很多不便,不少上班族表示下雨天结束工作回家之后,只想躺在床上睡觉。其实,雨季在室外锻炼确实不方便,但在室内却可以选择很多种“花式”运动,甚至与户外锻炼相比,可以减少更多风险,收获性价比更高的成效。My fit健身教练阮寅骏推荐了三组简单易学的“花式”运动,下雨天在家中就能达到健身房的训练量,赶紧行动起来吧。

”



跳绳+椅子瑜伽+TRX训练

“跳绳能促进血液循环,保护心脏,提高肺活量。”从运动量来讲,跳绳10分钟与慢跑30分钟、跳健身舞20分钟的效果相差无几,但却是一种耗时少、耗能大的力量训练。上班族们清晨起床时睡眠惺忪,跳绳可以帮助头脑清醒,使人精力充沛。下班之后在家中跳绳,可以助眠,促使工作辛苦一天能够睡上一个好觉。阮寅骏介绍,“长期坚持跳绳能训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发

力,还能培养准确性、灵活性、协调性。”

上班族长期伏案工作,容易造成颈椎、腰椎的伤病,想要通过运动来缓解疲劳,椅子瑜伽就是一个最好的方式。无论是在家中还会办公室,随时可以找一把椅子做一些简易的舒缓瑜伽动作,拉伸身体。“脊柱伸直,弯曲右腿,右手抓住右脚尖,向上拉起右腿并伸直。保持3-5个呼吸后,弯曲右膝,放下右腿。”反复的动作可以有效的锻炼、舒缓

放松全身肌肉。

最洋气的训练神器当属TRX,它的原理是通过对抗自身重量来进行训练,利用不同的训练方法调整训练难度,来提高自身的力量、平衡、灵活性和核心稳定性等各方面的运动能力。“TRX最大的优势在于它小巧便携,对训练地点没有什么要求,完全可以做到足不出户就完成一整套训练。”三项运动相结合,每天只需花30-60分钟,就能让身体焕然一新。

【雨季运动小贴士】

高温、高湿、风力小、气压低是雨季的特点,人体皮肤会在运动时较容易出汗,体表的汗水蒸发和散热难度加大,导致体温上升,运动时心肺负担加重,出现不良症状。那么下雨天在运动时需要注意哪些事项呢?

◎轻度运动

适当降低运动强度,提高人体的舒适感,运动时只要让身体微微出汗即可,刚开始运动时量不能太大,要注意方式节奏别太快,循序渐进的进行锻炼。一旦感到不适,比如头晕、心慌、恶心等,需要立即停止运动,防止情况加重,对身体造成不可逆伤害。

◎及时补水

雨天运动大量出汗会让身体严重缺水,及时补充水分对于脱水和电解质紊乱的预防非常重要。如果在湿度大于60%的环境中运动,一般每隔20分钟,就需补水200毫升左右。在运动过程中可以利用频繁的浅快呼吸减少肺和氧气的交换,降低呼吸频率,增加呼吸深度。

◎时间与装备

早上和傍晚是雨天运动的最佳时间段,此时空气湿度相对较小,气温适宜。运动前最好再吃一点东西,如面包、牛奶、鸡蛋、水果,吃至半饱后再锻炼;运动时穿着舒适吸汗的服装,穿上防滑性能好的跑鞋,避免摔倒;运动后应及时穿上外套,避免吹风后着凉感冒。

踏步机+爬楼梯+HIIT训练

下雨不想出门,在室内也可以做有氧运动,踏步机是近段时间最流行的锻炼方式,首先运动量不大,但每小时却能够消耗325大卡的热量。当然,家中没有踏步机,也可“花式”自建设备,用木造的箱子或是十几本杂志堆起来,通过上下地踩踏的动作,同样能起到有氧运动激活身体的效果。

短暂的踏步之后,在楼道里也可以通过爬楼梯来进行有氧运动,“以最快的速度向上爬

6-12个阶梯,每次跑完休息2-3分钟,想锻炼腿部肌肉还可以尝试跳台阶,说不定有意想不到的减肥效果。”爬楼梯的过程中,下肢及腰背部得到了充分的锻炼,增加了下肢的肌力,改善膝关节的灵活性。同时,爬楼梯能够增加心肺功能,促进人体的新陈代谢,加速血液循环,是一个便利有效的锻炼手段。

在短时间内燃烧高质量的脂肪和卡路里,高强度间歇训练

法HIIT很适合现代年轻人。阮寅骏介绍,HIIT的经典动作只需要10分钟就可以快速流汗疯狂甩肉,最大优点正在于它的开放性和兼容性,可以结合自己实际情况编排计划。

“其实动作都很简单,每组动作完成10-30次,跳跃动作量力而行,在家中就能完成健身房的训练量。”这三项运动组合不宜锻炼时间过长,尤其要注意膝盖的承受压力,避免因运动过量产生负面影响。

健美操+踢毽子+室内自行车

这是一组很适合女孩子的运动组合,女孩们很注重自己身材的保养,下雨天宅在家中仅通过饮食的控制可能没办法保持完美身材,这时候一套健美操就能起到作用。在欢快、清脆悦耳的音乐下做运动,能提高人的灵活性和节奏性。上班族们也可以通过健美健身操来解压,克服紧张工作带来的短暂性大脑疲惫,晚上回家吃过晚餐后跟着视频一起舞起

来,不仅能塑造人体姿态,还可以清除工作中产生的焦虑情绪,有助于睡眠质量。

此外,踢毽子同样是一项健康的减肥运动,尤其是有助于培养人的灵敏性和协调性,“花式毽子”更是十分有趣,可以玩出很多新动作,像“雾里看花”、“苏秦背剑”、“倒挂紫金冠”、“外磕还龙”、“朝天一炷香”等招式,毽子在头顶、后背、脚跟、脚面等部位上滚下翻,这时腰肌、髌肌、臀

肌,甚至胸肌、腹肌都在运动,达到全身的舒展。

在室外骑自行车可能会考虑到阳光紫外线强的困扰,但雨天如果在家中备一款室内自行车,卡路里的消耗立竿见影,阮寅骏说,“轻松的慢慢骑车就能消耗210大卡,速度加快强度加大之后,卡路里的消耗可以提升两倍。”上班族的女白领们可以选择这三项运动结合,达到保持身材、健康减肥的效果。