西湖结冰 冰凌重现

教练教你寒冷环境下这样运动

本报记者 李笑莹

自冷空气影响以来，浙江的气温一度到了零下7摄氏度。近日，许多杭州市民纷纷在朋友圈晒出了西湖结冰的照片，并表示今年这个冬天冷得相当“结棍”（杭州话，厉害的意思），西湖残荷都被冰冻住了。还有人说，近几年冬天杭州不太能见到的长长的冰凌，今年冬天又重现了。

寒冷的天气打消了很多人外出锻炼的念头，一些健身爱好者选择在室内锻炼，但也有一部分人认为，天气越冷越应该到室外锻炼，既能提高自身的抗寒性，又能加大燃脂量。那么室外运动和室内运动应该怎么选择？

“今年这股冷空气是打持久战，从北到南逐格冻透。”毅果健身教练李潇琪说，到了冬天，天气十分寒冷，环境条件也比较恶劣，因此很多人选择窝在家里，其实时常出去运动才有益身心健康，但出去运动要注意选择空气质量良好，气温适当的天气。

如果天气过于恶劣，温度低于零下10℃或者是大风天和雾霾天就尽量不要外出运动。李潇琪提醒，在气温过低的环境下锻炼不仅会使运动效果大大降低，还容易受伤；大风天锻炼容易受凉感冒或引起皮肤干裂；雾霾天情况更糟糕，因为雾霾对呼吸道黏膜有刺激作用，在运动时需要呼吸大量的空气，容易诱发鼻炎、哮喘等。这时，可以选择在室内进行跳绳、瑜伽等锻炼方式。

李潇琪介绍，在冬天锻炼尤其要注意在运动前做好拉伸。“气温较低，人体四肢受冷僵硬，致使皮肤弹性减弱。如果从安静状态下突然进行运动，尤其是跑步这样剧烈的运动，往往容易出现呼吸困难、心慌无力、动作失调等现象。所以冬跑前一定要充分热身，从轻微逐渐加大，到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后，方可以投入运动。”

除了跑步之外，跳绳和散步也是比较多推荐的运动。“跳绳属于一种非常有效的有氧运动，具有耗时少、耗能大的优点，跳绳30分钟就可以消耗掉400卡的热量，是一项受大众亲昧的健美运动。跳绳花样众多，有的简单有的复杂，特别适合于冬季这样的低温季节。”教练介绍，如果在冬天选择散步这样的锻炼方式，应该注意量力而行，循序渐进。在状态好的情况下，原先每天走5圈，可以多走两圈；原先用15分钟走完全程，可以稍微加快速度，用12分钟走完，在身体条件允许的情况下多锻炼一点。“如今疫情又出现反复，建议大家在锻炼的时候一定要做好防护措施。”教练提醒大家。

>>>新闻+

不同年龄段冬季怎么运动？

由于冬天气候寒冷，爆发性的无氧运动容易引起身体不适，因此如果在冬天进行锻炼，要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动，具体项目根据年龄差异而有所不同。李潇琪介绍了不同年龄段在冬季运动需要注意的事项，一起来看看。

年轻人可以选择跑步等高强度的有氧运动，这样可消耗更多热量，锻炼的时间应该比春夏季多出10～15分钟。在运动时机上，年轻人由于身体对气候的适应能力较强，体质较好，体力恢复快，冬季健身时间可以安排在早上和下午。

中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动。中年人身体状况一般都处于下降趋势，不要因为忙于工作就放弃健身，否则冬天就是一个“藏病”的季节。中年人适应能力稍差，可以在下班后，18点～20点身心比较放松的时间段进行锻炼。

建议中老年人在冬天尽可能参加集体性运动。有的老年人喜欢钓鱼、放风筝等运动。由于是单独行动，与参加集体性运动相比其危险性也在增大。中老年人每天锻炼后应该记录锻炼的主观感受，并定期测量血压、血糖、心律等指标，这也是对他们每次锻炼效果的一个评价，若出现明显波动需及时就医咨询。此外，中老年人肌糖元储蓄能力低，建议冬季运动时带上淡糖水，以补充糖分和水分。

再冷也要动起来

这些室内运动帮你御寒保暖

本报综合报道

◆ 原地跑

原地跑步指的是一个很小的空间，任何的场地，人就站在那里好像原地踏步一样跑起来，腿往上蹬，让全身都在一个类似跑步的状态。

原地跑姿势：

头部略抬起，双眼平视前方，头、颈部肌肉放松，挺胸、收腹、双肘关节屈曲，两肩稍提，两臂弯曲成90度。

自然前后摆动，向前摆动时手稍向内，向后摆动时肘稍向外，做到“前摆不露肘，后摆不露手”。

下肢向前摆动时，大腿尽量向前上方高抬，至少使脚离地20厘米以上。这样可使腹部肌肉紧张，呼吸均匀、细长、充分而有节奏。

小腿放松自然下垂，膝盖向前上方提，髂腰肌和大腿前侧会多。脚尖轻轻落地，提起脚跟，脚跟不着地。利用反弹力量，使动作有节奏地进行。

原地跑是典型的有氧运动，帮助锻炼心肺功能，强化下肢肌肉力量，建议持续10-30分钟。

◆ 健美操

健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求人体健康与美的运动项目，适用于各类人群，以青年人为主体、青年女性为多数。

健美操可分为：一般健身操、爵士健身操、踏板健身操、搏击健身操、瑜珈健身操等。在今年疫情下，浙江大学公共体育与艺术部寿旻超老师演示和教学的居家塑形减肥垫上操，通过俯卧撑、仰卧举腿、动态平板支撑、俯撑斜内侧吸腿、俯撑屈膝侧吸腿、宽距深蹲、左右单腿深蹲、左右弓箭步等姿势动作强身健美。此外，还可以通过第三套大众健美操等进行锻炼。

◆ 俯身划船

俯身划船是增加背阔肌厚度的最佳方法，主要锻炼的是中部背阔肌、手臂肌肉以及肩部和胸部，每组15次，可以增强上肢力量。

俯身划船动作要领：

双脚开立与肩同宽，膝盖微微弯曲且上身前倾，双手持哑铃自然地慢慢下垂。

后背发力，将上臂拉起使肘关节缓缓超过后背，然后慢慢的返回。

器材可以选择哑铃，也可以利用未开瓶的矿泉水。上拉哑铃时，上臂要紧贴着身体。缓慢返回，继续刺激着背部的肌肉。上臂拉到最高点时，最好是有意识地收紧背部的肌肉效果更佳。