

疫情下,这份运动指南请收好

本报记者 赵 恺



近日,受疫情影响,浙江部分区域实施公共活动限制性措施,健身房、游泳馆等室内运动健身场馆暂停对外开放。坚持锻炼是提高自身免疫力的有效手段,那么,在目前疫情防控形势下,群众日常健身运动该注意哪些事项呢?

运动有助调节情绪

“首先是对自己情绪的调节。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮告诉记者。在隔离或者管控期间,人们的情绪或多或少会受到影响。体育锻炼之所以能够调节情绪,是因为体育锻炼的参与者能体验到运动带来的愉快感觉。适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放内啡肽,它能使人们获得愉快,兴奋的情绪体验。因此参加体育锻炼,尤其是那些自己喜爱和擅长的体育锻炼,可以使人从中得到乐趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态,帮助我们度过疫情难关。

不同风险等级地区锻炼方法各有不同

根据常态化疫情防控要求,各地会根据本地疫情变化精准确定风险等级和相应级别标准。低风险区域的朋友们可以自由进行户外活动,但还是应该尽量避免前往人员聚集区,避免使用公共健身器械。“有些人在户外运动时会选择佩戴口罩,但佩戴口罩会影响呼吸功能,额外增加心肺负担,所以戴口罩时要控制运动的强度,避免造成不必要的损伤。”薛亮提醒道。

选择适合的运动内容很关键

原则上,疫情期间锻炼建议以身体功能训练为主。“中等强度运动能够提高机体免疫力,而大强度或力竭式的运动不利于提高机体免疫力。因此我们在选择运动强度时要以中等强度为主,循序渐进,让身体逐渐‘复工’,不可一蹴而就。对于平时久坐、生活不规律的年轻人来说,可以借助隔离的时机进行身体状态的恢复。包括对肌肉力量的负重训练和对柔韧性的拉伸训练,同时可以穿插一些间歇高强度练习。”对于老年人来说,运动则要保持在中低强度,薛亮推荐了八段锦功法、30秒坐站等适

合老年人居家运动的方式。“我们体科所的微信公众号也推荐了《居家抗疫操》,老年人或肥胖者开始练这套操时,一定要放慢节拍以降低强度,不做或少做弯腰或需要上肢来支撑全身重量的动作。”此外,对于居家锻炼,薛亮提醒了三点:“居家运动时注意房间通风和散热,穿戴好运动装备,尤其注意不要穿着拖鞋做运动;同时要根据场地大小选择适宜的运动方式,运动强度以第二天不觉得疲惫为宜;最后居家锻炼要注意时间和方式,不要影响邻里日常生活。”

居家不拘身,一起来运动

本报综合报道

居家健身有许许多多的好处,比如像节约时间,不用出门,不用排队,自由安排时间、更加个性化等等。当你想要在家中健身,那么以下几项也许可以提供一定的参考和帮助。

站立式划船



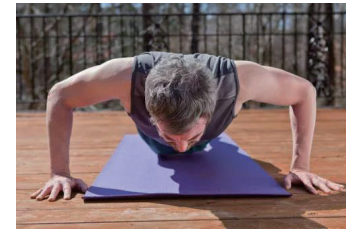
这个动作牵拉了引体向上时用到的所有肌肉,以及所有的核心肌肉。手臂向身体前方伸直,双手紧抓手柄上的橡胶管。把手柄拉向自己身体的方向,稍微向后靠一点。专注于让两个肩胛骨往后相互靠近。暂停,慢慢伸直手臂回到起始位置,身体不要向前弯曲。出于安全考虑,身体不要向后倾斜。因为如果橡皮筋断裂或松动,会有很高的跌倒风险。

引体向上



引体向上能锻炼手臂和背部肌肉。手掌朝向身体,不仅能锻炼背部,还能锻炼肱二头肌。抓住单杠,交叉双腿,保持下半身稳定。把身体慢慢地向上拉,弯曲肘关节,直到下巴与杠铃水平。暂停,然后慢慢回到起始位置,重复。

宽距俯卧撑



宽距俯卧撑会使胸部肌肉更加用力。把双手放在肩膀外面,充分利用核心肌群、大腿和臀大肌来完成俯卧撑。

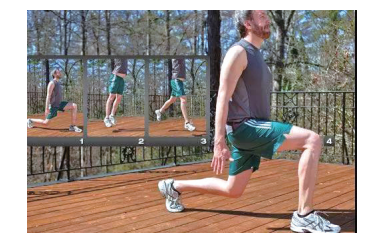
下斜俯卧撑



这个富有挑战性的俯卧撑可以把肩关节力量提升几个档

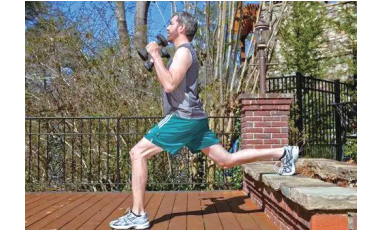
次。做一个标准的俯卧撑:双手分开比肩宽一点,手指朝前,肘部微微弯曲,眼睛盯着地板。然后把脚搁在身后的楼梯、椅子或长凳上。保持身体在一条直线上,收缩腹肌,弯曲肘部,胸部慢慢地于地板接近,然后推回到起始位置。

弓步跳



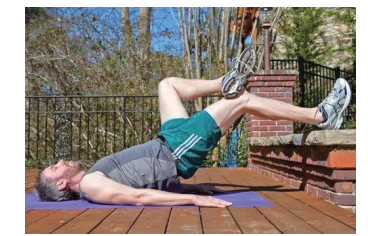
左腿向前,右腿向后,双膝弯曲成90度。当跳起时,把手臂甩到身后以获得更大的力量,保持背部挺直,眼睛直视前方,使用腹肌,双腿在空中交替,轻轻地着地,恢复弓步姿势。每组结束后休息。

分腿蹲肱二头肌弯举



将右脚放在身后的台阶、楼梯或椅子上,重心放在弯曲的左腿上。抬起头,眼睛向前看,手提重物在身体两侧。保持前方腿的膝关节在脚踝上方。通过弯曲前方膝关节慢慢降低臀部。背部挺直,把重物拉向肩膀,但举起时不要旋转手臂。一侧重复练习后换腿。

单腿臀桥



强壮的腘绳肌有助于增强腿部的力量。为了锻炼这些肌肉,可以把膝盖弯曲成90度,双脚脚跟搁在椅子或楼梯上,将一只脚踝交叉放在另一个大腿的膝关节上方。臀部尽可能地抬高,保持背部挺直——不要拱起,抬高到最高点时静止,然后慢慢降低臀部回到地面,重复,换腿。