

这份健身攻略请收好 趁着春日动起来

见习记者 申屠品君

“

浙江多地连日来,天气晴好,气温回升,很多人将新一年的健身计划提上日程。对于健身人士,尤其是健身新手来说,需要制定一份科学的健身计划,合理地进行健身活动。

”

户外运动 离春天更近一些

春天是气候多变的季节,尤其在早春,在锻炼后应立即用干毛巾擦干身上的汗水,即使穿上御寒衣服,以免身体受凉。

“春天进行户外运动,慢跑是一个不错的选择。”杭州乐刻运动迎春小区店店长李奇松告诉记者,春节假期刚结束,许多人的身体状态还没有完全恢复过来,不宜进行强度过高的锻炼。在慢跑前,大家要做3至5分钟的准备活动,如伸展肢体,以及徒手操等。慢跑时,应将速度控制在每分钟200到300米为宜,每次锻炼10分钟左右即可。

除慢跑外,骑单车也是春天进行户外锻炼的好方式,但在运动过程中,要注意对强度的掌控。李奇松表示,自行车其实也有很多种锻炼方式,比如自由骑车法,就是不限时间和强度,运动强度较低,适合刚开始运动的人。强度骑车法,为每次骑行设定时间和里程要求,可以有效地加强对心肺的刺激,锻炼人的心血管系统。还有有氧性骑车法,该方法以中速骑行,一般骑行时间在45至60分钟,对减肥和提高心肺功能都有帮助。“早春骑行,也要做好防风防寒措施,保护好

身体健康。”

春天,登山同样受到广大健身爱好者的欢迎。作为一项极佳的有氧运动,登山能提高心肺功能,改善平衡能力,增强四肢协调能力。“山里气温变化比较大,大家一定要做好保暖措施。”李奇松说,“登山时应注意控制强度,以心率保持在每分钟120到140次为宜。要注意循序渐进,先做一些简单的热身运动,然后按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度,中途及时补充水分。锻炼结束时,要放松一下,调整呼吸,减轻疲劳感,恢复体力。”

室内运动 风雨无阻的健身之道

室内运动环境稳定,受外界影响小,林宝坚尼健身工作室的教练李敏华向大家推荐了几个健身项目。

“首先是健美操。相比于传统的俯卧撑、平板支撑等室内健身方式,健美操在兼顾锻炼功能的同时,也更具趣味性。”李敏华介绍道,健美操是一种有氧运动,通过持续一定时间的中低程度全身运动,增强锻炼者的心肺功能。

在跳健美操前,首先要做好充分的准备活动,唤醒关节、韧带、肌肉,预防在运动过程中受到伤害。另外,大家也要根据自己的实际情况合理安排健美操的运动时间、强度以及练习组数,并在锻炼过程中少量多次补充水分,随时保持体内水盐平衡。“健美操在服装上也有一定要求,最好选择有弹性、纯棉、柔软、舒适的服装。每次练习后,

要及时清洗服装,保持服装干爽。鞋子不仅要大小合适,而且要具备一定的弹性和弯曲性。”李敏华说。

跳绳也是室内运动的不二之选,方法简单,不受气候影响。作为有氧运动的一种,跳绳不但可以帮助减肥瘦身,还可以让全身肌肉匀称有力,使锻炼者的呼吸系统、心脏、心血管系统得到充分的锻炼。李敏华强调,跳绳运动选择适当的场地装备很重要,要避免在有沙砾或凹凸不平的场地跳绳,最好选择铺木板的室内场所或软硬适中的草坪,以免损伤关节。“任何运动都要提前做好准备活动,跳绳也不例外。在跳绳之前,要活动全身,尤其是肩膀、手臂、手腕等关键部分,避免扭伤、挫伤。开始跳绳后,速度由慢到快,循序渐进。”

“除以上两种健身方式外,蜷

缩起坐、3分钟踏跳、下蹲健身、仰卧起坐等也都是很好的室内运动,注意动作规范,就能起到很好的锻炼效果。”

李敏华告诉记者,不管是室内运动还是室外运动,大家都要注意在运动中保护好自己。首先要避免饭后立即运动,吃完饭后血液流向肠胃,这个时候运动会影响消化,不利于肠胃健康。其次,注重科学锻炼。每个人的身体素质不同,所以要选择适合自己的运动方式,对运动的强度和时间进行合理控制,如果在锻炼时出现身体不适的情况,就要即时停止。运动结束后,不要立即去洗澡,让身体冷却一会,再用温热水清洗身体。“当然,休息是必不可少的,运动完后,一定要让身体好好的放松,保持充足的睡眠,并养成合理的饮食习惯。”

秒变达人 春季户外装备选哪些?

本报综合报道

过完春节小长假,气温一每天的升高起来,不妨趁着周末去户外徒步踏青。那么又该如何选择合适的踏青徒步装备呢?

不管你是自驾还是野营。一个好的帐篷会给露营的舒适度增加一倍。帐篷有好多种,推荐骨架式的双人帐篷。这种骨架组装式的帐篷收纳起来体积非常小,直接系在登山包下面即可,在车上也不占地方,支起来空间还大,另外睡袋和防潮垫不要忘记携带。

速干衣和帽子也是必不

可少的装备之一,出行前选择合适贴身的即可。值得一提的是,鞋子在户外最为重要,鞋子的选择要求既轻便又透气还速干。一双好的鞋子是装备重要组成部分之一,跟跑步一样,一双好的跑鞋会让我们很有跑步的欲望;一双好的户外鞋让人们很有出远门的冲动。

此外,准备好医疗包、登山包、水壶以及干粮能让你的出行更为顺利,不过由于疫情的原因,出门时还是要配备好口罩等防护用品,做到不扎堆,不聚集。

