

阴雨天风力小、气压低,跑个步就胸闷气短? 教练提醒:调整运动强度,在家锻炼更有效

本报记者 李笑莹

“这段时间跑步可太难受了!”“怎么感觉跑起来比平时累很多?难道是身体素质下降了?”近几天,常有跑友发出这样的感慨。杭州跑步爱好者刘昌说,从前即使跑步距离较长也很少出现喘的情况,但是阴雨天跑一会儿就得走走停停好几回,就算气温不高,在运动的时候人也觉得非常闷,不舒服。记者咨询了毅果健身教练刘媛,她说,由于阴雨天气高湿、风力小、气压低,所以才会出现这样的情况,如果想要缓解,可以适当降低运动强度,或者是在家借助器械运动。

适当降低运动强度,让锻炼更舒服

同样都是运动,为什么阴雨天容易出现锻炼效率下降的情况?刘媛介绍,由于阴雨天气高湿、风力小、气压低的特点,所以体表的汗水蒸发和人体散热难度加大。与此同时,由于外界气压比较低,空气相对稀薄,人体从空气中获得的氧气量下降,血液中氧气供应机体组织不足,进一步造成心肌、呼吸肌功能下降,运动使得心肺负担加重,故容易出现疲劳、头晕、恶心、胸闷等结果。

针对这种情况,刘媛告诉记者,可以通过适当降低运动强度缓解。“阴雨天气,肌肉利用氧气少,体温升高,所以降低运动强

度可以提高人体舒适度,衡量运动强度最简单的方法就是运动的时候身体微微出汗即可。”也就是说,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。

此外,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。

在家锻炼,安全、标准是重点

如果阴雨天气不适合外出运动,那么在家可以选择哪些运动形式?“如果家里有器械可以借助器械,比如跳绳、举哑铃、跑步机等,每天锻炼10至20分钟左右;没有器材的话,也可以尝试太极拳、保健操、瑜伽。”刘媛说,不借助器材锻炼的这类运动,锻炼到的身体部位比较全面,也不是很剧烈,运动时间大约每天半小时左右即可。如果没有器材又想找一些简单的运动方式,可以选择爬楼梯,爬楼属于中等强度的运动,所以一定要从慢速开始,不可太过剧烈。不过需要注意的是,孕妇、血糖过高、或者患有膝盖损伤或者骨

质疏松的人最好不要选择这种方式。“关节有损伤的话,可以选择游泳这种锻炼方式,但是需要出门到游泳馆,只能算半个室内运动,不过游泳对关节的压力很小,还能改善心肺功能,对全身的肌肉都有锻炼。”

刘媛提醒大家,在家锻炼,最重要的有两点,一是安全性,二是动作的标准性。在锻炼时一定要保证空间足够大,地板上不要有过多杂物,避免不慎摔倒时磕碰;其次要充分做好热身,这样才能达到比较好的运动效果,而且也可以减少运动受伤的可能性,最后做完运动后还要注意肌肉放松和休息。

>>>新闻链接

室内运动和阴雨天更配哦

仰卧抬腿

做仰卧抬腿时,仰卧在瑜伽垫上,让背部尽量贴近垫子,运动过程中手臂可以用来保持平衡,腿部慢慢的提升,等到把腿部提拉到与地面保持90度的夹角时,就可以换另一条腿重复训练。

跳绳

可以在家选择一块空地,进行跳绳运动,一次跳100-500个,具有减肥锻炼心脏、加快血

液循环,有效的预防骨质疏松、失眠症、肌肉萎缩,同时可以调整自己的情绪。

蛙跳

蛙跳是一种十分简单的运动形式,蹲下、双手交叉在后背上,可以向前跳或者是原地跳,注意蹲的时候腰板要挺直,动作要均匀,不能跳得太急。每次15个,重复3次即可。蛙跳有利于锻炼腿部肌肉,让腿部肌肉变得更加结实,腿型更好看。



阴雨天膝盖疼 这三个动作帮你稳固膝关节

本报综合报道

偶尔到了阴雨天气,你是否会出现关节不适的情况?其实,除了理疗和药物治疗之外,进行如坐式抬腿、靠墙静蹲、站姿后踢腿等一些小型的锻炼方

式也能够缓解这种情况。不过需要注意的是,如果反复出现阴天下雨膝盖痛,最好及早到医院的骨关节科或风湿免疫科诊治,以免耽搁病情。

坐式抬腿

先坐稳,保持膝关节在座椅范围外,然后整条腿用力绷直并保持水平状态,同时用力勾脚尖,此时可明显感觉到大腿肌肉紧张。

坚持抬高腿30秒,放松5秒,然后重复进行15~20组。



坐式抬腿

靠墙静蹲

靠墙静蹲是个非常简单的运动,如果坚持做,可以增强韧带和肌肉力量,让膝关节更稳定、更强健。蹲到感觉腿部微微酸痛,就站起来休息30秒,再接着重复4~6次。但做的时候要注意双脚要与髌同宽,小腿与地面垂直,膝盖不能内扣。

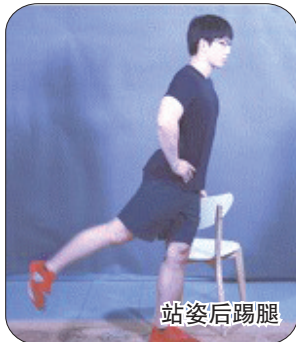


靠墙静蹲

站姿后踢腿

做站姿后踢腿时,可以用手扶着一把椅子,站着抬高腿10秒,再向斜后方后踢腿,膝盖尽量抬高至90度。

需要注意的是,蹬腿时腰部保持固定,不能下塌。在呼吸控制方面,回放吸气,蹬腿呼气。如果做不到,量力而行即可。然后重复进行15~20组。



站姿后踢腿