

平时不运动,周末猛锻炼?

专家支招:利用碎片化时间锻炼,杜绝“运动周末病”

本报记者 薛原

夏季来临,但还未到最热的时节,这是喜爱健身的运动爱好者们最活跃的时候。浙江传媒学院校友足球队上周末就组织小伙伴们进行了一场友谊赛。不过,一场比赛下来,竟然有不少人“挂花”,有人肌肉拉伤,有人软组织挫伤,还有的韧带损伤。“现在欧洲杯正火,本来想自己下场,好好享受下足球的乐趣,没想到反而受伤了,真有点郁闷!”已经毕业三年的王珂从事媒体工作,平时工作比较忙,难得运动,一下子没调整好运动强度,拉伤了大腿肌肉,不得不“挂靴”半个月。



“周末猛运动”有害健康

其实像王珂这样“平时不健身,偶尔猛运动”的人不在少数。记者联系到浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮,在他看来,这是现代社会普遍存在的“周末运动病”,尤其是企业白领或者文字工作者,因为工作、家庭因素影响,完整的闲暇时间相对比较少,只能通过周末或者假期偶尔锻炼几次。“这是比较常态化的现象。”薛亮表示,通过对健身人群的抽样调查,“运动周末病”人群占比超过健身人群总数的50%。

“平常基本不动、周末长假

拼命的锻炼方式不利于健康,科学适量的运动才能有效起到促进机体新陈代谢的作用。”薛亮介绍,偶尔的剧烈运动不仅达不到健身的目的,反而会带来一些负面影响。这种“暴饮暴食式”的体育锻炼容易导致器官、组织的损伤,并且会打破已经形成的机体内在平衡,破坏人体正常的新陈代谢。以跑步为例,跑步时脚底落地所产生的冲击力是体重的2倍至7倍,有可能使肌肉、韧带拉伤。而行走所产生的冲击力约为体重的1倍至1.5倍,因此,坚持规律地适量运动更有助于身体健康。

“因地制宜”挤时间健身

针对“工作忙、时间少、锻炼难”的问题,薛亮支招——平时工作时,可以通过短暂的间隙,利用碎片化的时间,见缝插针地进行一些放松型运动,比如拉伸练习、柔韧度和力量的适度锻炼,不一定要等到周末,进行户外运动或激烈的球类运动,应该养成“无时无刻”“因地制宜”的健身习惯。“像长期在办公室工作的人员,经常久坐,普遍存在肩颈、脊柱方面的问题,而且对心血管系统也有负面影响,所以休息时可以进行颈部、肩部的一些拉伸操,在家时,躺在床上也可以进行适度

的仰卧起坐或者伸腿运动等一些低强度、慢节奏的锻炼方式,做到力所能及就可以。”

对于“运动周末病”的普遍现象,乐刻运动资深健身教练BELLA表示,培养日常运动意识更重要,根据每个人工作不同,运动方式也有不同。长期电脑前工作者,工作一小时就起来活动一下,伸腿、伸腰等;每天下班可慢跑或散步半小时;周末可以进行适量的户外运动,但不宜超过两小时。用随时随地“动起来”的方式,根除“运动周末病”,才能养成良性可持续的健身习惯。

没时间锻炼?

看看这份“碎片时间”运动指南

本报综合报道



1 颈椎疼痛, 手上抬!

颈椎疼痛, 手上抬

每天用这个动作“上举走”走路,坚持200步。
预防脖子痛:每天坐1个小时,起来活动活动肩颈,自己随时随地的搓一搓脖子,搓到发热



2 腰椎疼痛, 后踢腿!

腰椎疼痛, 后踢腿

左右脚轮换,反复50次。最好早晚各一次。
你在做后踢腿时,可以明显感知腰部的酸痛点,你每天可以随时随地轻轻敲打酸痛点



3 保护关节, 靠罚站!

保护关节, 靠罚站

反复30次,可以早晚两次。



4 膝盖疼痛, 多拍拍!

膝盖疼痛, 多拍拍

膝盖正面、膝关节外侧面、膝关节后侧,每个部位各拍30下。
经常拍打膝关节,会刺激血液供应,增强关节液的产生。
实际上,我们在坐车,或者看电视时,搓揉大腿正面,这样可以促进膝关节的血液循环加快,缓解膝关节疼痛。



5 髌关节疼痛, 站“大”字!

髌关节痛站“大”字

靠墙站立,挺胸抬头成大字。每次坚持1分钟,每天两三次。
每天轻轻敲打髌关节疼痛点80下,可以非常好地缓解髌关节痛。