居家健身 避免这些常见误区

本报记者 陆英健

当下,居家健身俨然成了更多人健身的首选项。生活在快节奏的时间里,时间成了碎片化,想要真正每天、每周留出时间进行健身运动并非一件容易的事。于是,很多人选择居家健身,但由于缺乏科学指导,锻炼方式不当,很多人的居家健身效果不仅不理想,甚至会起到运动损伤等反作用。

“居家健身让运动者处在一个舒适的环境,专注度可能会下降,另外,因为没有人监督、指导和保护,会存在很多误区。”有着多年从业经验的杭州Cross Fit健身教练赵思思表示,“家中健身出现不适或损伤的状况并不少见,寻求建议的人很多。”

误区一 听音乐健身能消除疲劳

“许多人喜欢在居家运动时来点BGM,或是戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这种习惯容易带来安全隐患。”赵思思介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相对降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

赵思思建议:“惟有专注才可以把精神和身体连接起来,感受到每个动作的微妙分别。利用专注力,不断地调整改良姿势、减少伤害,提升控制力和流畅度。”

误区二 练前不热身,练后不“冷身”

运动之前的热身一直都被再三强调。切不要因为在家“轻运动”,而忽略了热身的重要性。赵思思表示,平日里上班久坐不动,身体机能原本并不活跃,因此在运动前肌肉的紧张程度会大大高于平时,热身恰好可以唤醒身体肌群,促进关节分泌滑液,提升关节活动度。如果不热身会导致骨与骨、骨与肌腱、骨与韧带产生磨损,造成关节损伤和肌腱韧带拉伤。

此外,赵思思还表示:“运动结束后,大家往往忽略一个冷身的环节。冷身就是让运动的身体从高心率的运动状态到安静状态的过渡,是热身的逆过程。”如果不进行合理的冷身,因为忽然停下来血液回流心脏,可能会有身体不适感,严重的时候可能诱发各种心脏病。可以在正确运动训练结束后增加一个拉伸环节。或者在室内缓慢地走一走、用泡沫轴松解肌筋膜,放松肌肉也是不错的选择。

误区三 平时不健身,休息日“报复性”运动

普通人由于平时工作忙碌,长时间处于“运动停摆”状态,心肺功能和基础代谢能力都会下降,这些功能的下降就会导致供氧能力减弱,耐力和体力会不如从前,肌肉等“业务能力”也没法跟上大脑中的动力定型,所以很容易发生各种事故,比如跑步当中肌肉拉伤、关节扭伤、韧带或软骨损伤等。“重启锻炼要听从身体的感觉,不能直接高强度,比如长跑马拉松,还有足球、篮球等极限或者对抗激烈的剧烈运动都不适合平时运动少的人。”赵思思建议,“平时没有运动习惯的人,最好根据自身状况循序渐进,选择强度相对较低的动作:例如平板支撑、卷腹、高抬腿等,逐渐增加运动强度和时间。

此外,赵思思还提醒广大健身爱好者,居家健身还需要注意几点:一是要制定一定时间内的训练计划,拥有明确训练目标和训练周期可以有效避免过度疲劳和运动损伤。二是健身结束后,在汗干之前,不要立即洗澡。三是运动后由于血液渐渐从四肢往心脏回流,不宜立刻饮食。

秋天运动注意事项

本报综合报道

秋季,人体的精气收敛内养,适宜进行适当的锻炼,也是锻炼身体的黄金季节,天气不冷也不热,自然也是进行户外运动的最佳时期。那么,秋天锻炼有哪些注意事项呢?

运动量适宜

秋天运动注意适量。中医的理论认为,秋季是人体的精气都收敛内养的阶段,过度运动会导致身体出汗过多,阳气耗损而不利于身体健康,所以秋天锻炼宜选择运动平缓、运动量相对不大的运动进行。

注意衣着防止感冒

出去锻炼时应该多穿件宽松、舒适的外套,等准备活动做完或锻炼一会儿身体发热后,再脱下外衣,免得室内外温差太大,身体不适应而着凉感冒。锻炼后如果汗出得多,在往回走的路上也要先穿上外套,等回到室内再脱去汗湿的衣服,擦干身体,换上干燥的衣服。

及时补水防止秋燥

从潮湿闷热的夏季进入秋天,气候一下子干燥起来,温度也降低不少,人体内容易积一些燥热,而且秋季空气中湿度减少,容易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状,再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应。所以,运动后一定要多喝开水,多吃梨、苹果、乳类、芝麻、新鲜蔬菜等柔润食物,或是平时多喝冰糖梨水、冬瓜汤等食物来保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。如果运动量较大,出汗过多,可在开水中加少量食盐,以维持体内酸碱平衡,有条件的可以喝一些含电解质的运动饮料,防止肌肉出现痉挛。

做好准备防止拉伤

对于任何一种运动来说,准备活动都是必须的。人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等,严重影响日常生活,锻炼反而成了一种伤害。所以,在锻炼之前准备活动很有必要,时间长短和内容可以因人而异,但要达到身体微微发热。做完准备活动后,无论进行舒缓或剧烈的活动,身体都能适应,才能达到锻炼目的。

注意场地的选择

因为秋季气候干燥,若城市相对湿度小,风比较大,灰土容易飞扬起来,在户外运动,肺活量增加,会吸入更多灰尘和汽车排出的有害气体。无形中增加了对身体的损害。在此特别提醒晨跑和夜跑的人群更应该注意。所以秋季户外锻炼最好选择在公园等安静又干净的地方进行。