# 巧用“碎片时间” 随时随地动起来

本报记者 陈素琴

面对疫情,越来越多人认识到锻炼的重要性。线上健身云指导、居家锻炼总动员,全民健身展现出新面貌。这段时间,一提到“刘畊宏”三个字,脑海里会立刻响起《龙拳》的前奏,哪怕在办公室里静坐,手脚也会不自觉地跳起“毽子操”。

运动健身除了持之以恒、坚持锻炼的“韧劲”,还得有合理规划、科学锻炼的“巧劲”,激活身体要循序渐进。丢掉“惰性思维”,既有“韧劲”又有“巧劲”,运动会越来越有劲。但如果没太多时间,觉得每天锻炼半小时都很难坚持,不妨试试利用碎片时间,让每次运动都可以轻松有趣。

## A 丢掉惰性思维,健身习惯从无到有

“健身不动腿,锻炼止于嘴”,是很多人在刚开始尝试体育锻炼时容易陷入的窘境。其实培养良好的健身习惯并不难,不妨先动起来。国家级健身指导员傅建陈提到,充分利用“碎片时间”,坚持健身就不是难事!

“应该清楚在这些碎片化时间中,采取怎样的运动方式。既然是碎片化时间,就说明周围没有任何健身器材以及不会有太多健身时间。这时候应该选择一些强度较高,时间较少并且不需要任何附加条件的运动方式。深蹲、俯卧撑、开合跳、波比跳等动作都是很好的选择,随时随地,只要有一块空地就可以。而且这些动作基本连着做十分钟左右,就已经感觉到累了。”傅建陈说,“需要注意的是,如果深蹲和俯卧撑的着力点以及姿势不正确的话,很容易造成肌肉拉伤,并且很难恢复。”

傅建陈坦言,其实,在碎片化时间锻炼还有一个好处,就是能够解乏。上班时如果一整天都坐在凳子上,会感到疲乏,这时候做几个简单的动作,反而能有效解除身上的疲乏,工作效率也能大大提高。除了以上这些,还比如:看电视时,可以利用广告阶段起身做开合跳,直到广告结束;尽量通过走楼梯代替电梯,可以一边听着自己喜欢的音乐一边爬楼梯;每天和同事较量下俯卧撑或掰手腕,这些都可以达到锻炼效果。傅建陈说:“这些零散的锻炼时间不仅可以为我们累计运动量,并且能在短时间内通过运动来健脑获得大‘智慧’。”

## B 巧用自制器材,健身设备就地取材

疫情防控期间,健身场地、场馆大多处于关闭状态。想健身没场地、没器材,怎么办?其实,通过健身小视频等形式,世界冠军、健身达人等在线教学,在家也能练出很多花样。

“我一直有在家锻炼,保证每天的运动量。”5月8日,浙江交投集团员工李豪告诉记者,原本每周四都会去踢球,但最近这段时间疫情反复,大家还是以居家锻炼为主,提高身体抵抗力。

那么,如何利用有限的场地开展运动呢?其实健身不必拘泥于场地与形式,开动脑筋,灵活应对,办法总比困难多。据了解,李豪所在的球队每周都有线上运动挑战赛,由领队杨帆牵头,晚上七点有时间、有意向的队员准时上线,利用手边的工具,进行15分钟的“花式”团队锻炼。李豪觉得很有趣,便就地取材,利用桶装矿泉水瓶自制“哑铃”,还能根据装水量的多少调节重量。“自制的健身器材,虽然简单,但力量训练的效果丝毫不差。不过要注意自己身体情况,量力而行。”李豪笑着说,现在每天他都在家里锻炼。有时还会跟着健身达人的教学视频锻炼。“我的孩子看见了也跟着比划,但他还小,我用150毫升的水瓶给他当哑铃,在我边上一起锻炼。”李豪说,“如果家里没有桶装水,那也可以用手边有的小物件,比如书本、背包等,同样可以做些趣味运动。”

### >>>延伸阅读:

《全民健身计划(2021-2025年)》提出,到2025年,经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%。由此可见,随着全民健身观念日益深入国人心中,更多新产品、新业态、新模式会在家庭健身领域涌现。

碎片时间看起来不起眼,其实将它们加在一起,也是一天中比较重要的时间段。很多人不懂得利用碎片时间,闲下来就去刷抖音,聊天等。其是可以试一试将这些碎片化时间整理起来,不一定全要用来健身,但一定要是有意义的事情,坚持一段时间之后就能够发现,自己做事的效率越来越高了。

运动防疫

# 四字运动口诀 “疫”起来锻炼

本报综合报道

虽然近期疫情多源多点、散发频发,但经过各地各部门和全社会共同努力,浙江省疫情形势总体平稳。那么,在疫情期间,如何保持健康的心理状态和身体状态呢?可以试试这四个字:吃、动、防、调。通过合理饮食和科学运动来提高身体素质,放松心态,减缓压力。

**学会吃。**适量储备耐贮存的食材(如根茎类果蔬等),尽量不囤积易腐烂的食材(如绿叶蔬菜等)。避免接触活畜禽,远离野味。生食水果和蔬菜,要清洗干净后食用。不吃超过保质期的食品。此外,保证营养合理搭配。合理膳食可以改善人体免疫状况,增强对疾病的抵抗能力。日常饮食应食物多样荤素搭配,谷豆混吃,蛋奶兼顾,果蔬充足,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养的供给。

**学会动。**世界卫生组织建议,疫情期间,每周至少运动150分钟,儿童和青少年每周至少运动300分钟。成人或老年人可以根据自己的时间安排运动。疫情期间,可视隔离状况,在室内和室外进行规律的有氧运动和力量训练(应在防护良好条件下进行),每天0.5—1小时。其中,有氧运动包括快走、上下楼、跳舞、跳绳、广场舞、健身操、瑜伽等;力量锻炼,可进行并不需要设备的动作,如深蹲、仰卧起坐、俯卧撑等。

**学会防。**在运动过程中要防止伤病,比如,要注意运动量和运动强度,运动结束后要做拉伸。下面是一张“疗伤图”,如果发生伤病,帮助大家识别伤病,正确处理。

**学会调。**运动不仅能促进人的身体健康、提高人的免疫力,更能产生一系列短期及长期的心理效益,对于降低焦虑水平,改善情绪状态,减轻应激反应,消除疲劳都有重要作用。无论是在家隔离或是处于小区管控状态,运动都可以有效缓解焦虑和抑郁,使人保持身心舒畅。