

工位健身走红,小空间小器械动起来

本报记者 陆英健



对于大多数上班族来说,有一颗想运动的心,却很难拿出一段完整的时间来锻炼。近日,“打工人开始流行在工位健身”的话题登上微博热搜,近一月的阅读量高达2.4亿,在工位健身中,踏板、弹力带等不少小型便携的健身器材悄然走进办公室,成为了打工人的日常伴侣。如何开展这类不受时间和场地限制的“工位健身”呢?

两手空空,坐着也能跑、跳、撑

“其实我收到过不少类似的问题,尤其是长期坐办公室的人群,很多有这种需求。”说这话的是乐刻健身教练陈晓彦,当教练前也是白领的她深知普通人想要保持运动的难点。也因此,她总结了一些坐姿即可锻炼的技巧。

坐姿支撑是一个能在小范围内锻炼腿部内侧肌肉和肱三头肌的动作,只需要一把椅子即能开展。陈晓彦介绍,当人在椅子坐定后,膝盖弯曲,双脚平放在地上,双手放在臀部外侧的椅面上,肘部微微弯曲。“用手向下推,把膝盖紧紧地挤压在一起,

使肘部伸展让身体坐得更高但不离开座位,感觉三头肌收紧即可,每组连续且快速做30次左右。”她提醒,这类幅度小的动作,感受到肌肉发力后方才进入循环。

“开合跳这类提升心肺的动作其实也有坐姿版。”陈晓彦说,可以通过两腿并拢,两只脚尖和脚趾轻轻触地,肘部弯曲的姿势模拟开合跳。在运动开始时迅速将腿向两侧伸开,弯曲双脚,脚后跟着地,同时双臂在头顶伸展。“这种坐姿的连续变化足以加快心率,产生热量缺口,而不会让你大汗淋漓影响工作。”她表示,动作做标准之后,节

奏越快,效果也就会越好。

此外,坐在椅子上一样可以“跑”起来。将双腿伸直,脚趾尖向外,手臂向两侧弯曲。收紧腹肌,向后伸展,直到肩胛骨轻轻碰到椅背,把腿低低地举到身前。左膝向胸的方向靠拢,右肩向膝盖内靠拢,左肘向后微拉,然后快速换边,尽可能快地重复。“类似于换个角度和重心的登山跑。”她这样比喻道。这种方式不仅能锻炼到腹肌、手臂和腿。

不过陈晓彦也提醒,进行坐姿运动不可使用转椅,应以普通的稳固的椅子为工具,减少安全隐患。

小小工具,办公室里做“道场”

杭州中田健身私教周选平认为,在办公室的小空间,除了以坐姿进行锻炼外,若备上踏板、弹力带等工具,就能进行种类更丰富的运动。“其实一根不占空间的弹力带就能做很多事了。”他说道。

对于久坐的上班族,多关节运动能很好地活动肌肉、改善体态。可以使用弹力带进行弯腰划船。“运动的时候把弹力放在地上踩上去,双

脚分开与肩同宽,膝盖稍微弯曲,正手抓住弹力带的两端,上半身躯干与地面成45度到平行,缩回肩胛骨,将肘部向后拉,将弹力带拉向肋骨直到双手与腹部对齐。”他建议,动作做到差不多最高点时挤压自己的上背部,最重要的是回到起始位置要慢慢释放弹力带的张力,确保肌肉充分收缩。

“弹力带某些情况下也能替代哑铃练上肢。”周选平介绍,和弯腰划船开始前一样站在阻力带上,双脚分开

大约与肩同宽,用双手手掌向上抓住弹力带,保持直立姿势,弯曲手臂进行二头肌弯举,保持收缩两秒钟,然后将双手放下即可。

除此之外,周选平提示,矿泉水瓶、书本等办公室种常见的东西,都可以用来作为力量训练的工具,如果办公室不太局促的话,就地进行俯卧撑、弓箭步等自重训练也是非常合适的。“重要的是运动的意识和习惯,只要想动起来,哪里都可以是运动场。”

避开这几个无用健身行为

科学运动健身是通往健康与美的正确途径,但前提是要避开那些常见的误区。通过了解并纠正这些误区,可以更加高效地利用运动来塑造健康的体魄和积极的生活态度。

盲目追求高强度 忽视个体差异

每个人的体质、健康状况和运动基础各不相同,适合别人的高强度训练计划未必适用于你。盲目追求高强度,不仅容易导致运动损伤,还可能引发过度疲劳、免疫力下降等问题。科学运动的关键在于根据自身情况,循序渐进,找到适合自己的运动强度和频率。

只练局部 忽视全身均衡发展

很多人为了快速塑形,会选择只练习某个部位的肌肉,如疯狂练腹以求马甲线。然而,这样的做法引发其他部位的肌肉代偿性紧张或损伤。全面的健身计划应涵盖有氧运动、力量训练、柔韧性训练等多个方面,促进全身肌肉群的均衡发展。

运动后大吃大喝 补偿心理作祟

运动后,身体确实需要补充营养来恢复体力,但这并不意味着可以毫无顾忌地大吃大喝。特别是高糖、高脂肪的食物,过量摄入会抵消运动的减脂效果,甚至导致体重增加。正确的做法是选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,适量补充碳水化合物,帮助肌肉恢复和能量储备。

忽视热身与拉伸 直接投入高强度训练

热身与拉伸的重要性:热身能够提高肌肉温度,增加关节灵活性,预防运动损伤;而拉伸则有助于缓解肌肉紧张,提升运动表现。忽视这两个环节,直接进行高强度训练,无异于在“裸奔”,极易导致肌肉拉伤、关节扭伤等意外情况。因此,每次运动前后,都应做好充分的热身和拉伸准备。

运动过度 忽视休息与恢复

运动虽好,但也要懂得适可而止。过度运动会致身体疲劳累积,影响日常生活和工作,甚至引发过度训练综合征。合理安排运动与休息的时间,确保身体有足够的时间进行恢复和重建,是科学运动不可或缺的一部分。请记住,休息也是训练的一部分。