

船舱甲板床铺皆是训练场 海员这样打造“海上健身房”

本报记者 易龙吟

7月11日是中国航海日。在茫茫大海上航行的数月甚至数年,海员们如何保持健康?据史料记载,明代郑和远洋宝船本身就是一座精心设计的“海上移动健身房”,让海员在惊涛骇浪中把身体锤炼成最可靠的工具。如今,简便的健身器械、AI健身工具等日益丰富,海员该如何在有限的空间里科学健身?

多元的训练内容贴合航行需求

封闭的工作空间、受限的活动范围、久坐久站的工作状态……在这样的环境下长期执行任务,如何避免下肢与核心肌群力量衰退、心肺功能弱化、体能下降等问题?

科学规律地进行体能训练,不仅是海员远洋航行时提升体能、抵御疾病的有效手段,训练释放的内啡肽,还能帮助他们在高噪声、高湿度、高强度的环境中缓解焦虑情绪、改善睡眠质量。

小空间、少器械、高效率,是海上体育训练的核心原则。根据这一原则,浙江省技术能手、健身教练黄凤翔设计了一套适配海上环境的健身方案,主打小空间、少器械、高效率,兼顾抗眩晕、燃脂增肌与肌肉放松,甲板、休息室、床铺都能就地展开。

整套训练以自重动作为核心,船上随处可见的水桶、管道、弹力带、消防器材都能变身为简易训练道具。“首先,稳住核心才能更好地

适应船身晃动,强健的核心肌群能有效减轻晕船不适感。各式平板支撑可强化核心抗旋转能力;床上能完成的死虫式、鸟狗式,协调核心与四肢发力;做俄罗斯转体时拎上水桶、扳手充当负重,还能针对性地收紧侧腹,休息室方寸空间就能练习。”黄凤翔介绍。

想要利用碎片时间提升心肺功

能、高效燃脂,优先挑选占地小、快速提升心率的低冲击动作。有一些大型远洋轮船配备了健身设备,水阻划船训练对关节友好,燃脂效果出众;没有器械的话,可循环练习高抬腿、波比跳,每组坚持45秒,每日

完成3至5组即可;空间充裕时跳绳也是绝佳选择,可同步锻炼全身协调性。海军推荐的多款无器械动作——登山跑、拍手抬腿、跳跃弓箭步、泰式冲膝等,做成间歇循环训练,刚好适合值班间隙抽空练习。

力量训练与拉伸必不可少

在长期航行中,要进行一定强度的力量训练,才能保持肌肉水平。黄凤翔表示,依靠自身体重与船上现有设施,就能完成全身力量塑造。最简单的是,宽距、窄距、下斜三种俯卧撑,分别刺激胸、肩、手臂肌群;借助舱内门框、管道或是简易单杠做引体向上,充分锻炼背部;徒手深蹲、箭步蹲,或是背上装着淡水、水泥块的背包负重练习,强化下肢耐力,应对日常长时间站立、频繁上下楼梯的需求;背着背包爬楼梯实用性拉满,练习时务必留意地面防滑。

弹力带是船舱健身利器,膝盖弹

力推举、前平举、弹力深蹲推举、弹力俯卧撑等动作,可锻炼肩、胸、下肢肌群,每个动作12次,循环3组,组间休息半分钟。

长时间值守、机械操作极易造成肩颈腰背僵硬,拉伸放松环节必不可少。猫牛式、婴儿式等动作可轻柔舒缓腰背紧绷感;搭配肩颈环绕、手腕拉伸,缓解上半身僵硬酸痛。训练结束后可以进行一套放松三步法:借助椅子做坐姿屈膝拉伸,用毛巾卷自制简易滚轴按摩腰背五分钟,和同事互相踩腿放松小腿肌群,舒缓连日堆积的肌肉疲劳。

灵活的训练节奏适配海员作息

出海作息不固定,不用刻意留出大段时间锻炼,结合轮休、当班、恶劣天气三种场景,安排短时高效训练。轮休时,抽出20分钟完成平板支撑、死虫式等核心训练,搭配全套徒手力量动作;全天无值班时,安排25分钟燃脂循环,训练结束后就充分拉伸放松;遇上大风浪、舱内活动空间极度有限,可在床上完成腹腿轻量训练,搭配深呼吸冥想,15分钟就能舒缓身心。

值班空档还能穿插一套短时间歇循环训练:标准俯卧撑15次、平板支撑3分钟、高抬腿30秒、波比跳10次、绑水壶负重提膝左右各10次,整套动作完成算作一轮,重复3至4轮,

每轮之间休息1分钟,利用碎片化时间也能保持运动状态。

海上特殊环境暗藏不少运动风险,安全永远是健身第一准则。根据船体摇晃程度灵活调整训练方式:风浪大时应放下哑铃等手持负重器械,优先选择静力徒手动作;甲板潮湿时减少跳跃类训练;跟随船身晃动调整动作快慢与幅度,避免惯性拉扯扭伤关节。

运动前应确认场地是否允许剧烈活动;在机舱、密闭舱室锻炼,务必保证通风顺畅,及时补充水分,防止闷热中暑;每次锻炼前预留五分钟活动全身关节,做好热身,运动结束后及时补水、补充蛋白质,助力身体恢复。

面面观

韦德伍斯综合运动训练中心顾问
张宸恺

普通人也可以参考海员的健身逻辑。海员锻炼的核心在于极小空间徒手发力、利用不稳定环境,强化核心与平衡、碎片化高频训练,普通人可直接借鉴其“无器械、重稳定、见缝插针”的模式,不用依赖健身房大型器材,无需预留整块运动时间,就能高效提升基础体能、改善久坐带来的核心无力、体态失衡问题,提升居家与办公场景下的健身效率。



图片由AI生成