

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

下雨天 室内健身也不难

□ 记者 江锐

连日来,省内天气阴雨绵绵,可愁煞了习惯进行户外锻炼的人们,“一天不动就浑身不舒坦”“家附近也没有可以进行锻炼的室内健身场所,这可如何是好?”

那么,下雨天究竟应该怎么锻炼呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



雨天户外锻炼小心感冒

陈炜表示,雨天进行锻炼活动是有一定困难的,但健身运动贵在坚持,如果一遇到下雨天就中止锻炼,尤其是这段时间雨季较长,就会使锻炼活动经常中断,以致影响健身健美效果,所以应该养成在雨天坚持锻炼活动的习惯。

一般下小雨和中雨,是在户外进行一些锻炼健身运动的,如健身跑等。但是一定要注意安全,要选择地势较高、地面较硬的地方进行。如果在公路上跑步,就要注意来往的车辆,要适当地减慢速度,步幅也要小一些。

雨天在户外做健身运动,汗水和雨水会把衣服浸透,所以在运动后,除认真做好放松和整理活动外,一定要在室内及时把湿衣服脱掉,用干毛巾把全身擦干(有条件可以洗一个温水澡),换上干衣服,以防止着凉感冒。如果再能喝些加糖的热饮料,配合自我按摩,就会感到更舒适。雨天锻炼活动后切忌不换衣服,让体温把汗水和雨水浸湿的衣服“焐干”,那样不仅容易引起感冒,而且时间久了,还会引起皮肤病和关节炎。

如果遇到下大雨、暴雨(包括雷雨)或风雨交加的恶劣天气,可以暂停户外的锻炼健身运动,改在室内进行一些适当的运动,如做做健身操、气功,进行些柔韧性练习、腰腹力量的练习、太极拳基本功的练习以及原地跑步活动。如果有条件,可以利用功率自行车、跑步机、综合健身器械进行锻炼健身运动,效果当然更佳。

如果在锻炼途中遇到大雨,又没有地方躲避,此时,就不要停止下来,可在雨中继续进行运动,以增加体热,抗御寒冷,同时要向住地迅速跑去,或寻找避雨的地方。

上班族室内健身也不难

陈炜介绍,经常听到“上班族”抱怨,工作压力大,坐的时间长,没有时间运动……其实,不管天气好坏,“上班族”进行室内健身具有得天独厚的条件。

首先,工间操、广播操就是个好项目,每天上午,工作之余抽出10分钟,跟随音乐一起动一动、扭一扭,既能起到健身的作用,还能消除疲劳,让你神清气爽。此外,做伸展运动也是极好的。“上班族”由于长时间伏案工作,颈椎、肩背受损比较严重,不妨站起来动动,哪怕就是坐着,也可以伸展双臂前后左右、上下摆动,带动肩、颈部一起运动,能有效预防肩、颈椎疾病,还能提高工作效率。

如果觉得工间操、伸展运动的运动量小了,还可以爬楼梯、练练握力器、做仰卧起坐和俯卧撑,增加肌肉力量,增强心肺功能。不过,需要注意的是,要循序渐进,比如做俯卧撑刚开始时少做几组,随着锻炼时间的推移和身体适应度,再逐量增加。

老年人健身要稳字当先

陈炜提到,有一位老大爷问他,“我每天早上都会去公园,和一群老哥哥老姐姐打打太极拳、舞舞太极剑,现在天老是下雨,这可怎么好?在家里这么点小地方,束手束脚的,怎么施展得开嘛!”陈炜表示,老年人经常锻炼是好事,锻炼不分场所,阴雨天在家里照样能强身健体。

由于老年人肌纤维萎缩,肌肉能力下降,平衡能力受到影响,容易摔跤,一旦摔跤容易造成骨折及引发中风等,因而,60岁以上的老年人阴雨天室内健身要以“稳”字为主,建议进行一些动作幅度较小的轻微运动。比如,手握三个核桃,轮流循环转动核桃,或者捏捏握力器,此举可以锻炼老年人的手臂力量,提高身体协调能力。

此外,习惯每天散步的老年人可以在房间里原地踏步走,同样也能起到活动筋骨的作用。喜欢看电视剧的老年人可以同时压腿、伸伸腰等活动,让全身关节活动开,增进关节的柔韧性。

太胖尽量少登山 选个适合你的流行运动

□ 殷江霞/整理

随着人们对健康的重视,运动健身成了时髦又健康的生活方式。快步走、登山、马拉松、瑜伽等各式各样的运动吸引了很多人参与,形成圈子,相互分享体验与心得,帮人们建立了健康的生活方式。想要“动起来”,该选择什么运动?那就来看看哪些运动更适合你。

中青年,光快步走还不够

坚持快步走能提高人体心肺机能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生几率,适合体质较好的中老年人。体质较弱的老年人宜选择强度较低的散步,也可以使肌肉运动,促进全身的血液循环,能改善心肺机能、下肢供血不足和脚部冰冷。对于中青年,快步走的运动强度远远不够。

为了达到较好的运动效果,需每天有质量地走8000~10000步。运动时,步速控制在110~130步/分钟,心率110~130/分钟,以微微出汗、稍微感到气喘、说话有点费力为宜。

快走时还要注意动作正确,要挺胸抬头,摆动手臂,迈开步伐,注意落地时足的缓冲和发力动作。不要盲目追求数量,朋友圈晒步数是为了相互鼓励和督促,但是有的人每天走2~3万步,甚至出现膝关节疼痛、打软等伤病,就得不偿失了。

太胖尽量少登山

远离城市喧嚣,呼吸新鲜空气,登山是很多“登山族”和自然爱好者的心头好。作为一种极佳的有氧运动,登山适宜大部分人群,不仅能锻炼身体,还能帮助人缓解压力。山间道路崎岖不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢协调能力,增加肢体灵活度。另外,在青山绿水中放眼远眺,可缓解眼部肌肉疲劳,预防近视,还可使紧张的大脑得到放松和休息。

为避免在爬山过程中对膝关节、踝关节造成较大压力,引起膝关节劳损,甚至诱发创伤性关节炎,体重过大(BMI>28)、膝关节不好的人应适当减少爬山次数和距离。爬山时,不必强求爬到山顶,若中途感到疲累或不适,要及时休息、调整,也可以考虑使用登山杖,帮助分担体重,减轻膝关节负担。

昏昏沉沉别做瑜伽

如今,瑜伽已经成为风靡世界的运动之一,国内外许多明星都是瑜伽爱好者。在中国,瑜伽馆也如雨后天

笋般遍布各个地区。作为一种自然、柔和的练习方式,瑜伽适合不同年龄段和性别的人练习。相比拉伸、平衡锻炼、柔韧性锻炼,瑜伽还强调饮食控制、呼吸控制、身体控制,从而帮助人们形成健康的生活方式。

练习瑜伽动作要循序渐进,不要超过身体极限,过度追求发展柔韧性时,容易导致拉伤。此外,做瑜伽练习时,倒立类动作会使脑部充血,为防止出现意外情况,建议在充分的准备活动和头向上的练习后再进行。低血压、低血糖、体质虚弱的人不适合高温瑜伽,以免增加疾病发作风险。心脏病、高血压等严重疾病患者需要通过专业医学体检和体能评估,才能确定是否适合进行锻炼,并确定锻炼的强度和频率。

体能差少做HIIT

高强度间歇性训练(HIIT)是一种在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼的一种运动方法,因其效率高——在15~20分钟达到中低等强度锻炼1小时左右的运动效果,对场地及器械无特殊要求,成为白领中最流行的运动方式之一。

HIIT训练的强度极大,如果未经过专业指导,极易产生怠倦心理或出现过度训练现象,甚至导致运动损伤。该方法更适合青年人或有锻炼基础的中年人,一般每周3次左右即可。

在进行HIIT训练时,最好先使自己达到有氧健身的基线水平。也就是说,在进行高强度间歇有氧训练前,我们应持续进行一个月的适应,每周至少完成3次20分钟的有氧训练,让机体逐渐适应训练刺激,并能够承受高强度间歇训练的负荷。

皮肤病不宜游泳

游泳被称为强身健体、调节心肺功能、减重塑形的最佳运动,深受人们喜爱。游泳时水温低于体温,所以即使运动量很小,只要在水中就会消耗一定热量。另外,水中阻力大,在水中做运动时,消耗的热量会更多,而且动作速度会降低,所以,水中运动相对更加安全。但是,因为在水中人体持续散热,运动后饥饿感会比较明显,人们往往会下意识地多吃热量高的食物,且热量摄入超过消耗量,导致体重减不下来。因此,想通过游泳减肥,一定要控制好饮食。

另外,有沙眼、皮肤病等传染性疾病的患者可能会给其他人带来麻烦。中耳炎患者也不宜游泳,耳朵进水会导致耳朵内部感染,加重炎症,甚至会危害听力。

在游泳时,应注意遵守泳池规则,不可在泳池打闹、跳水,初学者、体能不足者不去深水区。

温馨提示

- 1.运动前充分了解身体状况。可通过医学体检和专业的运动能力评估了解自己的体能情况,综合评估后,有针对性地选择适合自己的运动方式。
- 2.科学运动。掌握动作规范,把握运动强度,能有效避免运动损伤。
- 3.饭后60分钟再运动,否则会影响消化系统功能,容易引起运动性腹痛、消化不良等问题。
- 4.酒后不宜运动,因为酒后立即运动会加重心脏负担,醉酒者运动控制能力下降,平衡失调,容易导致运动损伤的发生。