

健身达人

骑行让我享受运动

涉足骑行圈不足4年，周鑫已经成为南通大众自行车运动的佼佼者之一。他在不长的时间内何以跻身一流？周鑫解释：一切缘于热爱。

周鑫出生于1980年，他热爱体育多年，前些年跑步是他的主要运动方式。2019年7月，周鑫决定将上下班交通工具改为自行车，以提高运动强度，不久他买了辆捷安特公路车，店主张梅荣是南通市骑乐无穷自行车运动俱乐部负责人，她得知周鑫有运动基础，建议他加入俱乐部，以便参加社团开展的比赛和训练，更好地体验骑行乐趣。

几次参加俱乐部组织的自行车活动，周鑫的骑行瘾更浓了。“我们经常进行追逐游戏，骑行时一人突然加速甩开大部队，其他人立马追赶，我们这叫作‘拉扯’。”周鑫兴致勃勃地说，在充满竞争而不失乐趣的“拉扯”中，大家提高了提速能力和耐力水平，增强了实战经验。和跑步相比，自行车运动更有乐趣，适合集体运动，还能欣赏更多的自然风光，运动中带来的刺激感和愉悦感更强。

周鑫曾经是一名跑步达人，较为扎实的运动基础，使他的骑行实力在短时间内上升不少。2020年秋在盐城举行的一场自行车赛，是周鑫的处女作，他在几百名参赛选手中冲出重围，获得第38名的较好成绩。一周后周鑫转战环太湖赛，二次出征名次上升到第17名。“背靠背”比赛连续取得较好成绩，让周鑫信心更足了。

2021年环南通自行车赛，周鑫勇夺第3名，首次登上领奖台。去年年底在开沙岛举行的一次骑行赛，吸引了包括夏威、方桓在内的国内顶尖高手参赛，强手林立的赛事上周鑫再显身手，他又一次以第3名的身份登上领奖台。“这是我接触自行车运动以来收获的分量最重的1枚奖牌。”周鑫很享受一年前那次上佳表现。

最近几个月，周鑫以室内训练为主。周鑫说：“这几个月，我的实力有所提高，有信心在今年的比赛中取得更好成绩，更好地享受运动带来的健康和快乐。”本报记者王全立



周鑫在骑行中。记者王全立

节食和运动哪个更能减肥？

女性朋友最关注的可能就是减肥了。通过体育锻炼，除了增强心肺功能、改善耐力和体能、预防骨质疏松外，还能降低心血管疾病、2型糖尿病等慢性病风险。对女性朋友来说，运动更是塑造和保持优美形体的好方法。减肥的最基本原理是摄入的热量少于消耗的热量，人体的消耗主要为基础代谢和运动消耗，基础代谢是人体维持生命基本需要时所消耗的能量。一般来说，普通人的运动消耗是有限的，比如慢跑30分钟大约消耗200千卡的热量，都抵不上一小块奶油蛋糕的热量。有句话叫“三分练七分吃”，减肥是一个运动配合饮食的过程，但不是简单粗暴的节食，养成健康的饮食习惯加上体育锻炼，才能让身材更紧致、体态更优美。

撸铁会练出一身腱子肉吗？

一些女性到健身房锻炼，只做一些有氧运动，比如快走、慢跑、跳操等，不会主动做一些器械的力量训练。殊不知女性经过力量训练，能让肌肉更紧实，让身材更有线条感，但有些女性担心，经常进行力量训练会不会练成“金刚芭比”。实际上，女性本身身体中的雄性激素水平较低，所以肌肉的生长和合成没有那么容易，如果想练成像专业的健美小姐那样，那需要长期严苛的训练强度和饮食

结构，普通女性通过日常锻炼很难形成大块头的肌肉。

太忙没时间锻炼怎么办？

很多女性白天忙工作，晚上要照顾孩子和家庭，总是觉得没有时间锻炼。世卫组织推荐每周至少进行150至300分钟中高强度的有氧运动，但锻炼并不是说一定要去健身房之类的专业场所，或每次锻炼很长时间。可以利用一些碎片时间锻炼，比如，女性可以利用上下班时多走几分钟或多爬几层楼梯，工作间隙做一些拉伸，晚上看电视或者手机时躺在床上做空中脚踏车、臀桥等运动。研究表明，即使是零碎的锻炼，也可以有效改善新陈代谢和心血管健康。

在特殊时期女性能运动吗？

女性一生中有几个特殊时期。每月生理期时，有些女性会产生腹部、腰部等部位的疼痛，在身体条件允许的情况下，可以适当进行一些体育锻炼，避免过于剧烈的运动。在怀孕期间，适度运动对于孕妇及胎儿都是有好处的，但一定要在医生的指导下，做一些如慢走、瑜伽等温和运动，注意运动的强度和时间。女性在更年期后，由于身体雌激素水平下降，更加容易骨质疏松，除了饮食上需要注意补充外，长期坚持运动能促进骨密度的改善，再加上体育锻炼可以使人体调节身心，能一定程度上缓解更年期不适的现象。

南通市体育科研所冯枭慧

简单高效 随时运动
用1根绳子实现在家减脂

拉力绳是一种简单而有效的训练工具，适用于各种运动水平和年龄段的人群。通过使用拉力绳进行训练，可以增强力量、耐力、心肺功能和灵活性，改善姿势和平衡能力，并预防运动损伤。下面介绍三个常见的拉力绳训练动作。

俯卧撑拉力绳训练

首先，训练者需要以俯卧撑姿势站立，将拉力绳两端握在手中。然后，训练者可以开始进行俯卧撑动作，同时将拉力绳向身体中心拉紧，直到感受到稳定的阻力。最后，训练者可以松开拉力绳，重复多次，以增加训练的强度和挑战度。4组每组12次，尽可能地在底端稍作停留，感受背阔肌刺激，每组间隔30秒。

坐姿划船拉力绳训练

首先，训练者需要坐在地面上，将

拉力绳固定在前方的柱子或器材上。然后，训练者可以用两手握住拉力绳，向后拉动，直到感受到背部和上臂的阻力。最后，训练者可以松开拉力绳，重复多次，以增加训练的强度和挑战度。4组每组12次，尽可能地在底端稍作停留，感受背阔肌刺激，每组间隔30秒。

垂直拉力绳训练

首先，训练者需要站在拉力绳前方，将拉力绳两端握在手中。然后，训练者可以向上拉动拉力绳，直到手臂伸直。接着，训练者可以慢慢将拉力绳向身体中心拉紧，直到感受到稳定的阻力。最后，训练者可以松开拉力绳，重复多次，以增加训练的强度和挑战度。4组每组20次，小肌群刺激尽可能地在动作顶端进行停留，感受三角肌刺激，切记不要用惯性，每组动作间隔20秒。

据健身房公众号

锻炼有方

如何处理运动损伤

到户外运动是保持健康和接触大自然的好方法，但是户外运动引发的相关伤害也容易增加。如何预防和处理这些损伤呢？

扭伤

扭伤通常是由快速扭转或其他笨拙的运动（包括跌倒）发生的。而其中，踝关节扭伤是最常见的扭伤形式，以疼痛和肿胀为特征。损伤通常发生在外侧韧带上，严重程度可以从拉伤到撕裂。

对于户外运动爱好者而言，脚踝扭伤通常发生在精神注意力不集中时。因此，在运动过程中注意向前看地形中的突起，认真走好脚下的路，这对徒步爱好者而言尤其重要。

一旦发生扭伤，请立刻停止运动并休息，有条件的可以对受伤部位进行冰敷。如果疼痛严重，请就医进一步治疗。

拉伤

肌肉纤维或肌腱撕裂时会出现拉伤，多数情况下是由于突然运动造成的。拉伤可能导致肌肉痉挛、肿胀、痉挛和难以移动受影响的身体部位，这通常局限于腿部、手臂、颈部和背部。偶尔可能需要手术来解决严重的拉伤，但大多数情况下通过休息、冰敷以及在某些情况下使用拐杖即可治愈。

足底筋膜炎

足底筋膜炎是一种足部疾病，在跑步者以及以下肢运动为主的项目中最为常见。它的损伤特点是脚后跟或脚底感到疼痛，导致足底筋膜炎的生物学因素包括旋前困难、高足弓或扁平足、紧绷的跟腱和紧绷的小腿肌肉。

足底筋膜炎的治疗流程可以称为RICE。除此以外，可能还需要使用布洛芬来减轻炎症，同时进行拉伸（适当的时候）和按摩以缓解紧绷感。

膝痛

膝痛在热爱运动的人群中并不少见，尤其是跑步者以及其他下肢运动中。大多数膝盖问题源于过度使用、磨损、穿着不正确的鞋子、肌肉不平衡或异常，例如腿长不均匀、弓形腿和膝盖受伤等。

膝盖疼痛的治疗与其他损伤有所不同。通常，膝盖疼痛会随着肌肉力量训练、合适的鞋型或矫形器而消失。如果疼痛持续2周或更长时间，则需要及时向专业人员咨询，例如运动医学医生或足病医生。在日常的预防中也要注意穿着适合的鞋来进行运动。

据焱火体育公众号