

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。他在不长时间何以跻身一流?周鑫解释:一切缘于热爱。

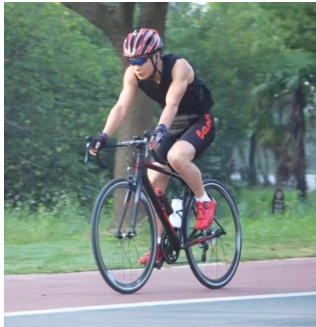
周鑫出生于1980年,他热爱体育多年,前些年跑步是他的主要运动方式。2019年7月,周鑫决定将上下班交通工具改为自行车,以提高运动强度,不久他买了辆捷安特公路车,店主张梅荣是南通市骑乐无穷自行车运动俱乐部负责人,她得知周鑫有运动基础,建议他加入俱乐部,以便参加社团开展的比赛和训练,更好地体验骑行乐趣。

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,我们把这叫作‘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。”



周鑫在骑行中。记者王全立

看到撸铁绕道走 挤不出时间健身

避开误区  
锻炼事半功倍

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,能让肌肉更结实,让身材更有线条感,但有些女性担心,经常进行力量训练不会练成“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泉慧

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,完成一次俯卧撑动作。这个动作可以重复多次,以增加训练的强度和挑战度。4组每组15次,尽可能地尝试离心收缩,动作间隔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到动作顶端进行停留,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很容易增加。如何预防和处理这些损伤呢?

扭伤

扭伤通常是由于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