

锻炼有方

组合运动
助燃脂塑形

春天是运动的好时节,把有氧运动、力量训练、静态拉伸结合起来一起做,可以达到更好的减肥塑形效果。

有氧训练

动作一:科学爬楼梯

1.爬楼时保证髌、膝、踝三点一线;2.要有明显的向下蹬踏动作;3.每秒爬1级台阶,爬够60级,休息30秒,1次训练共爬600级,每天1次;4.爬到顶层时,选择乘电梯下一层。

动作二:原地高抬腿

1.双脚并拢,站直,收腹;2.抬右腿,使膝盖与髌关节等高,同时伸左手;3.复位,左右交替,约1秒完成1个动作,做60次,休息30秒;4.1次训练做600次高抬腿,每天1次。注意:两种运动每天选一种即可。



力量训练

动作一:蹲起火箭推

1.双脚开立,与肩同宽;2.把哑铃或重物,放在胸前,完成一个蹲起后站立;3.双手推过头顶,慢慢放回胸前;4.15至20次为1组,完成3至5组。

动作二:箭步蹲划船

1.左腿做箭步蹲,右腿向后迈;2.起身做划船动作;3.反方向同理,各完成10至15次,此为1组,完成3至5组。注意:每周训练2至3次即可。

拉伸动作

动作一:腿前侧拉伸

1.左脚支撑,右手抓住右脚踝,向后拉伸,完成屈膝伸髌的动作;2.左手顺势向前伸,身体微前倾;3.保持15至30秒,反方向同理。

动作二:腿后侧拉伸

1.站姿,左腿向前迈半步;2.手沿大腿尽力向下伸展;3.保持15至30秒再慢慢复位,反方向同理。注意:不要过于追求拉伸感,以免肌肉拉伤;有氧和力量训练后一定要进行拉伸;中老年人用坐位、卧位拉伸也是可以的。

据《中国体育报》

春季运动
请务必“慢”一点

● 伸懒腰

经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,刚醒时,总觉得懒散无力。若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,可起到吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,也可解乏、醒神、增气力、活肢节。所以提倡春季早起多伸伸懒腰。在办公室里工作的时候觉得累了,也可以伸个懒腰。总之,有意识地多伸懒腰,实在是有益身心又经济实惠的懒人运动了。

● 垂钓

垂钓能去除杂念,平心静气,舒缓神经,对于高血压、神经衰弱、消化不良患者均有益处。

早春和仲春时节乍暖还寒,鱼儿大多在中午前后暖和的时候才肯露面。所以,垂钓应选择水面较小、水深在1.5米以下的坑塘或水面虽大但有大的向阳浅滩的地方。如有水草或苇荻则更佳,这样的钓场,最适合春季下竿。仲春之前鱼儿避寒趋暖,总是游向水温相对较高的北岸。所以,有经验的钓手春季都爱把钓位选在北岸。

等到了末春时节,气温上升较快,水草丛生,浮游生物大量繁衍,鲫鱼面临产卵。它们成群结伙游到岸边浅水区觅食、寻偶。这个季节应选择水草边为钓点,如无草则要找石头旁撒饵投竿,一定会满载而归。

● 骑行

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效健身方式。在骑行过程中,人体主要的肌肉群都要参与工作,包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。骑自行车是典型的有氧运动,以70%~80%最大心率骑行15分钟或者更长的时间可以帮助消耗卡路里,并且改善心肺功能。

此外,骑自行车也可以帮助释放压力,在一天紧张的工作之后可以选择骑自行车来给自己的身心放松一下。

● 爬山

爬山是一项极佳的有氧运动,如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟,消耗的能量大约是500千卡,相当于45分钟游泳所消耗的能量。

爬山虽好,但是也有一些讲究。强度把握不好很容易伤到身体。爬山之前一定要做准备活动,要让肌肉、关节活动起来。同样,爬山结束后,也一定要做一些整理和放松活动,比如说下山后继续在平地上走大约5分钟。爬山过程中心率保持在120~140次/分钟最为适宜。

● 郊游

外出郊游踏青不仅仅能够亲近自然,放松身心,而且还能够强身健体,赶走春困。踏青郊游这项古老的运动对于大部分人来说都很适合,而且运动负荷强度完全可以根据个人的情况来制定。时间长短也顺其自然。对于一些年老体弱的人来说,每分钟大约走60~70步,一些健行者可能要走到每分钟约70~90步。对于一些疾病初愈的人来说,也可以选择外出踏青郊游,步行的过程中走一走歇一歇,时快时慢,快慢相间,有利于病后的恢复。

● 放风筝

春季放风筝是集休闲、娱乐和锻炼为一体的养生方式。踏青出游,一线在手,看风筝乘风高升,随风翻飞,实在是一件快事。风筝放飞时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调和气血、强身健体的目的。看风筝高飞,眼睛一直盯着风筝远眺,眼肌得到调节,疲劳得以消除。

这项活动特别适合青少年和中老年朋友。放风筝时要注意保护颈部,不要后仰时间太长,可仰视和平视相交替。放风筝最好以两三人搭伙为宜,选择平坦、空旷的场地,不要选择湖泊、河边以及有高压电线的地方,以免发生意外。

据《中国体育报》



科学健身

合理运动
可改善睡眠



现代社会,不少人都存在一些睡眠障碍。比如,入睡困难、易醒、深度睡眠时间短等,有大量科学研究明确运动对睡眠具有积极改善作用,可以有效缩短入睡时间、增加总睡眠时间,提升睡眠质量等等。

运动是睡眠障碍的行为治疗中一种治疗手段,定期进行运动对睡眠的改善效果可与药物治疗失眠的效果相媲美,不论是有氧运动还是力量训练,都有助于改善睡眠。研究发现,有规律的有氧运动,可以改善睡眠质量,定期进行力量训练还有助于延长夜间睡眠时间。

但是也有一部分人在运动后会感到睡眠质量下降,甚至失眠。可能是因为在剧烈运动之后大脑处于相对比较兴奋的状态,造成入睡困难。

有条件的人可以安排在白天做运动,但大部分上班族白天工作太忙,只有晚上有时间运动,建议运动最好是在睡前3~4小时内进行,尽量不要在睡前2小时内运动,比如你一般11点睡觉,那么你应该在最迟晚上9点之前完成运动,这样可以尽量消除运动对睡眠的影响,而且晚上运动的强度也以低强度到中等强度为主,避免太过激烈的高强度运动。

运动后记得进行拉伸,能够缓解肌肉疲劳,降低神经系统兴奋度,洗个热水澡再睡,有条件的可以选择泡澡,放松身体和神经系统,更有助于睡眠。

运动不仅可以提高睡眠质量,还能减缓睡不好给身体带来的负面影响。有一项跟踪11年的研究发现,每周运动量达到或超过推荐量,可能会抵消睡眠质量差对健康造成的危害。运动可以帮助我们放松身心,缓解压力和焦虑,对于身体健康和心理健康都有积极的作用,睡眠不好的朋友,不妨参与运动吧。

市体育科学研究所冯泉慧