



前一段时间连续的雾霾天,让许多有户外锻炼习惯的中老年朋友有些无所适从。那么,雾霾天能不能运动?如果真要坚持运动,又该如何科学健身呢?为此,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。 ■ 记者 江锐

雾霾天锻炼不宜大强度运动

雾霾天运动应注意什么

陈炜介绍,清晨是一天中雾霾较严重的时期,雾霾中的“细颗粒物”(PM2.5),可深入到细支气管和肺泡,且难以脱离,直接影响肺功能,而且冬天寒冷的空气还会造成冷刺激,很容易导致食管痉挛、血压波动、心脏负荷加重等。晨练时,随着活动量增加,人的呼吸加深、加速,自然会吸入空气中更多的有害物质。如需锻炼,最好等太阳出来以后,上午10时到下午6时为宜,这时太阳出来后晒到地面,大气上下对流,污染的空气向高空扩散,对人体的危害会减小。

1.不要在户外做大强度锻炼

雾霾天持续的时间比较长,程度也比较严重,如果做大强度的运动,也就是心跳加快,带有喘气、出汗的运动,势必吸入更多的有害物质。而且出汗后,毛孔张开,皮肤也容易吸收有毒的细颗粒物,难免会堵塞在毛孔中形成黑头,造成毛孔阻塞、角质堆积、肌肤起皮等肌肤问题。

雾霾天即使在户外运动也要选择环境相对较好的地方,还要控制好运动的量和强度,既要活动了身体,又不至于强度太大,吸入太多的有毒物质,反而不利于健康。

2.慢病族保持温和运动

雾霾天气压低,空气中悬浮尘埃等有毒颗粒,慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病等慢性病患者都应当绝对避免户外运动锻炼,但是可以选择一些室内的温和保健操或者绕臂运动。

3.化整为零进行小强度锻炼

在雾霾天想出去活动活动,可以采取化整为零的方式,将半小时分为3个10分钟进行,每个10分钟按小于平时的运动强度进行锻炼,尽量不要呼吸太快和出汗,充分休息后再进行下一个10分钟的锻炼,这种锻炼方式跟一次性锻炼30分钟一样有效。

雾霾天怎样科学健身

陈炜表示,雾霾天锻炼,运动的场所不只是户外,也

可在户内。运动的方式不只是从头到尾个不停,中间也可以稍做休息。运动的项目不只是有氧锻炼,也可以有力量练习、柔韧练习、平衡练习等,正好借着这个雾霾天提升一下平时忽视的其他运动素质能力。

爬楼梯:爬楼梯是一项较好的有氧运动,它有利于增强心、肺功能,使血液循环畅通,保持心血管系统的健康;同时可以增强下肢肌肉力量,强壮骨骼,促进骨组织的新陈代谢,防治骨质疏松症。爬楼梯基本上与登山消耗的热量差不多,对于想控制体重减肥的人来说,也是在雾霾天继续减肥运动的较好选择。爬楼梯时膝关节部位承受负荷较大,有膝关节部位损伤和疾病的人不宜参加此项运动。上下楼梯要把握好节奏,速度不能过快,以防止摔倒。体力好的人和年轻人可以速度快些,体力虚弱的人和老年人可以速度慢些。

跳绳:持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少、耗能大的有氧运动。跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能,可以预防诸如糖尿病、关节炎、肥胖症、骨质疏松、高血压、肌肉萎缩、高血脂、失眠症、抑郁症、更年期综合征等多种疾病。跳绳是一项协调全身的运动,能够增加全身肌肉的强度,摇绳时,手臂和肩膀的参与,能让肩部的肌肉得到锻炼,可有效缓解肩颈酸痛胀疼痛的情况。跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋,避免脚踝部受伤。选择木质地板较好,切莫在硬性水泥地上跳绳,以免损伤关节,并易引起头昏。胖人和中老年妇女宜采用双脚同时起落。同时,也不要跳得太高,以防止单脚跳时关节因过于负重而受伤。

蹲起:做蹲起时双脚分开与肩同宽,上身挺直,可以稍微前倾,但不能弯腰;蹲下时膝关节尽量不要超过脚尖;膝关节要一直向前,不能内八字,不能晃动;起来时要有意识地让屁股先用力;整个过程保持匀速。做蹲起时可以根据个人的习惯,双手抱头或双手平举,也可双手叉腰。蹲起练习是一种非常好的锻炼方法,老年人锻炼时应该注意动作要轻柔,避免长时间蹲下后的突然站起,必要时可以手扶座椅做蹲起练习,防止摔倒。

告别驼背

教你运动4招拥有挺拔背影

背影可以反映出人真实的一面,男人的背影是否挺拔直接影响他的形象。背部是人体的重要部位,背部的挺拔与否,直接决定了一个男人整个形体的优美程度。一个结实健美的背部,不仅会让你看起来形态优美、线条流畅,整个人也会显得高很多。作为一个需要肩负起事业和家庭重担的男人,不仅需要广阔的胸襟,更需要坚实的腰板。如何拥有挺拔的背影?教你以下四招。

交叉机+深蹲

用交叉机练习时要注意身体保持正直,脚面对踏板用力的部位应该是前脚掌而非整个脚掌或脚后跟,以保护脚踝和膝盖。感觉额头微微出汗说明此项热身已经到位,像现在的气温练习10分钟即可。深蹲时,屈膝下蹲到大腿和地面平行或稍低,静止1秒钟,大腿和臀部用力使两脚蹬地,身体回复到直立。整个动作的过程中,背部要平直,膝盖不要外展、不要超过脚尖,臀部不要后突,后腰要下塌,感觉后面有把椅子,身体向下坐。下蹲时吸气,回复时呼气。正确的呼吸方法应是鼻子吸气、嘴巴呼气。重复12~15次为一组,做3组即可。为了达到锻炼效果,组与组之间的休息要控制在1分钟以内。

坐姿划船

这项练习主要是针对上背部的肌肉群。坐上器械之后首先要调整座位的高度,要使身体前方的把手与肩膀处于同一高度,这样才能保证练习部位不至于偏差。“划船”时,背部要保持正直,肩膀放松自然下沉。双臂前推时吸气,后拉时呼气,坚持鼻子吸气、嘴巴呼气。重复12~15次为一组,做3组即可。如果练习者感觉在后拉过程中,两片肩胛骨平行向中间牵引,说明锻炼姿势正确。否则,练习者就应检查一下自己座位的位置是否达到要求高度,或咨询教练。

墙上天使

找一面平整的墙壁,双脚离开墙面一定距离自然分开站立,背部完全贴实于墙面。双脚的站立位置要根据个人身高自行调整,关键要保证身体能够稳定地保持这个姿势站立。后脑勺贴住墙面,下颚微收。双臂展开贴住墙面,大臂与地面平行,小臂与大臂成90度夹角,双手握拳。运动时,转动肩关节与肘关节,使小臂向下直至与地面平行,停顿一秒左右慢慢复位。重复12~15次为一组,做3组即可。练习者在锻炼过程中肩膀要保持水平,不能耸起;后脑勺要贴住墙面,不要低头,动作要缓慢,才能达到更好的锻炼效果。

垫上自由泳

这项练习主要是针对下背部的肌肉群。整个身体平趴在垫子上,手臂向前伸展,手掌朝下。抬起右臂的同时左腿向上抬,手臂和腿尽量伸直,上抬至自己的极限位置,保持一秒左右慢慢复位。换一侧,抬起左臂的同时右腿向上抬,手臂和腿尽量伸直,上抬至自己的极限位置,保持一秒左右慢慢复位。重复12~15次为一组,做3组即可。在进行这一练习时注意控制上抬的速度,要感觉臀部和肩膀处共放置了四杯水,在抬腿和手臂的过程中要保证水杯不能打翻。

倒着跑步有益健康

教你5个要领防跑步伤

倒着跑步的姿势虽然看上去很奇怪,但是会更好的保护关节和燃烧更多的热量,是一种老少皆宜的跑步方式。

倒着跑步更益于身体健康

这种时尚运动在上个世纪70年代就已经出现,运动医学专家最早推荐受伤(膝盖和后背)的运动员采用这种锻炼方式进行恢复。从那时起,倒向跑步就和拳击、曲棍球一样成为一种重要的锻炼方式,而且能让人们快速达到健身目标。倒着跑步的人采用的速度是普通跑步姿势的80%即可以获得相同的生理和健康功效。

研究者发现倒着跑步还能促进心血管健康。当然,倒着跑步也有些窍门可以遵循:首先要选择平坦宽阔的路面,直线距离在50米至100米之间,来回行走检查坑洼磕绊之处,视野不受遮挡。初学者可以和伙伴一起参加,既增加乐趣,又能相互提醒不容易摔倒。

5个跑步要领帮你预防跑步伤

1、头肩稳定。跑步过程中,头部和肩部应保持稳

定,切忌摇头晃脑。两眼应注视前方,肩部适当放松。

2、身体挺直。从颈部到腹部的身体躯干应保持自然直立,不要弯腰驼背或刻意挺直,左右摇晃幅度不宜过大。这一姿势有助于保持呼吸顺畅、身体平衡和步幅协调。

3、前后摆臂。跑步时,自然摆臂十分重要,手的左右摆动幅度不应超过身体正中中线,上下摆动不能高过胸部。摆臂过程中,手指、手腕和手臂都应保持放松,肘关节弯曲90度左右,靠近身体两侧。

4、轻轻握拳。跑步时,双手应自然轻握。握拳过紧会造成前臂肌肉紧绷,进而阻碍肩部正常动作。跑步时,手上千万别握着手机、MP3或饮料瓶,否则会导致身体摇摆,无法保持正确的直立姿势,增加损伤几率。

5、步伐短小。步伐一旦过大,跑步时就会有伸脚向前够的感觉,这样会产生破坏性的压力,极易造成运动伤。日常跑步过程中,步伐不必太大,每次落脚点位于身体前方33厘米左右为宜。突然加大步伐容易导致跟腱受伤。落地后脚趾应有“抓地感”,身体同时前倾,以减缓脚部与地面的冲击力。冲击力越小,脚踝及其关节受伤的危险就越小。

■ 王珊珊