

运动健身要科学,避开这些“流行错”

平板支撑 不要塌腰撅屁股

平板支撑属于大强度的静力性锻炼,分分钟便可活动到全身肌肉。但就是这个看似简单的动作,想要做好其实并不容易。

国家体育总局副研究员丁丽玲强调,塌腰撅臀是平板支撑最常见的错误姿态,这主要是因为腰腹力量弱引起,很多人认为即使做时出现了塌腰撅臀也只是健身效果欠缺些罢了,殊不知,这种做法有害而无益。长时间塌腰撅臀就意味着是在靠腰椎的肌肉或韧带维持动作了,再继续下去,就会增加腰椎负荷,损伤腰椎,做得越久伤得越重。

平板支撑的正确姿态应形似平板,身体离开地面,躯干伸直,头、肩、臀和腿部保持在同一直线。想要矫正身型,可在做时注意腹部收缩,臀部收紧,脚部蹬住支撑物,眼睛看向手臂前方30厘米处。同时,丁丽玲表示,做平板支撑会使血管内的血流量和血压突然升高,因此冠心病、高血压人群不适宜做。

慢跑 跑前热身跑后拉伸

“今天我跑了5公里,又跑了10公里”,朋友圈“晒跑”俨然成了时下流行新趋势。慢跑本是一件好事,可就在这样的“刷屏炫耀”下逐渐变了味儿,丁丽玲表示,慢跑虽好,切勿贪多,把握适度的时间,一般在20分钟左右即可,跑的时间过长,会造成身体负荷过大,容易产生过氧化物腐蚀细胞,让人疲劳。

慢跑是一种适应人群非常广的有氧运动,可以有效提高人体心肺功能,清理体内垃圾。

丁丽玲介绍,慢跑前要先做些快步走、小步跑预热身体,上来就跑容易造成肌肉韧带或关节损伤。正所谓“筋长一寸,延寿十年”,慢跑后体内温度会升高,筋骨的活分度是最高的,正是拉伸的最好时机,因此提倡跑后从肩到腿做些伸展旋转运动。

太极拳 膝盖别超脚尖

太极拳老幼适宜,可终身练习,是一种身心同练的功夫。但丁丽玲强调,太极拳练得好了是在养膝盖,练得不对却会伤膝盖。打太极扎马步时,膝盖超过脚尖是大忌,过度追求低姿势,膝盖超过脚尖,会过度磨损软骨,使得膝盖负担过大,造成膝盖劳损,练习太极拳,不要强调低,要注重活。

初学者学习最基本的步法即可,无需追求复杂的高难度动作,但要注意,太极本就是柔克刚的运动,整体动作多柔和缓慢,又长时间暴露在室外,如果天气寒冷、风较大,寒邪重,要注意保暖,防止腰腿受寒。

深蹲 年轻人快蹲中老年慢蹲

深蹲是一种简单易行的力量训练方法。在深蹲时,腰膝以下的肌肉几乎全部参与做功,有利于增强盆底肌群、腰腿的力量,促进静脉血回流。

丁丽玲介绍,做深蹲时身型正确才可起到事半功倍的效果,否则很容易形成运动损伤。深蹲时讲究两脚开立,与肩同宽,上体保持中正,蹲下时不要过分前倾或撅臀。同时,深蹲要注意青壮年和老年人之间的差异,青壮年人群做深蹲多为了追求增加力量、练出瘦腿翘臀,可以练习快速蹲起,每分钟蹲起个数在40~50个,连续做3组,每组间歇3分钟。而对于中老年人群不妨采取慢蹲蹲起,每分钟10~20个为宜,可先采取半蹲,以防过度下蹲伤及筋骨,再根据身体情况逐渐调整,有利于濡养筋膜和软骨。

广场舞 节奏适中挥臂别太猛

近些年,广场舞逐渐成为中老年人集休闲、健身、娱乐为一体的锻炼消遣方式。

广场舞看上去强度不大,但是动作往往十分复杂,外加长持续时间持续运动,并不是随意就能跳对的。北京大学第三医院运动医学科副主任医师杨渝平介绍,跳广场舞的人多半是上了年纪的中老年人,在这个人群中,随着年龄的增加,肩袖逐渐老化,关节发病率很高,因此,长时间双臂过度挥动容易导致肩袖磨损。

老年人的运动机能逐渐减退,恢复能力较弱,运动要根据自身情况,如果节奏过快,不要急于跟节奏忽略身体状况,尤其是挥臂切勿过猛,一旦身体出现难以忍受的疼痛,应立即停止运动,若休息仍未有缓解,应及时就医检查,不要一味硬挺。

爬山 下山别猛冲

爬山的确对人的呼吸、心肺功能有很好的作用,但是爬山对膝关节和踝关节的要求也很高,如果忽视对关节的保护,也会对身体造成不可逆转的伤害。

杨渝平表示,从医学角度考虑,爬山并不是一个推荐的最佳运动项目,爬山往往运动时间长,运动量大,因此,爬山时要特别注意对膝关节和踝关节的保护,尤其是在下山时,不要猛冲,速度慢些,以防对膝关节造成较大的冲击力,造成运动损伤。

爬山需正确评估自己的体力和户外能力,不要透支自己的身体,爬山前最好采取一些热身运动,活动筋骨,同时,千万不要认为坚持每天锻炼就是对身体有益,认为“痛并快乐着”才是运动的最佳效果,爬山的次数不宜过多,忍痛锻炼,强行坚持,很多时候已经是忽略了身体发出的健康信号,所以,一旦出现身体无法支撑情况,最好立即停止运动。

春下交替之时,天气温和,适合运动。多加强锻炼,可以强健体魄,保持旺盛精力,抵抗各种流行病。因此大家可根据个人条件选择合适的运动项目,但运动的同时也需要讲究方法,以下这些“流行错”,一定要记得避开!



瑜伽 别过度抻筋用蛮力

瑜伽是动静的结合,坚持做瑜伽可强身健体、磨练意志、塑造身形。做瑜伽,抻筋伸展更是每位瑜伽练习者都会经历的过程,但很多初学者,练习瑜伽的目的不明确,动作不专业,认为练难度高的动作总是好的,因此冒进地去模仿高难度动作,过度抻筋伸展。

杨渝平提醒,健身并非对自己狠一点就是效果好,做瑜伽要因人而异,适度而为,每个人的身体基础不同,一旦抻筋过度,对于一些肌肉力量、柔韧性都不够的人来说,很容易导致肌腱损伤,还会使关节变得不稳定。

做瑜伽,要以“身体承受得住”为标准,不要过度抻筋伸展,不要用蛮力,做前适度做些瑜伽热身运动,循序渐进,避免突然性的高难度动作造成运动损伤,保持有规律的呼吸,帮助身体放松。

健步走 要摆臂别过高

健步走是一项能放松心情,提高心肺功能的运动,但也许是因为走路太平常了,人们往往就觉得它很简单,其实,健步走和任何一项运动一样,也存在着潜在危险,运动不当,非但不健身反而还会伤身。

杨渝平表示,健步走的一大常见误区就是摆臂过高。

很多人都认为健步走时大幅度摆臂,可以增加整体的运动量,让运动效果加倍,很多人不知,人的肩膀里有一个管上举胳膊的肌腱组织叫做肩袖,若摆臂过高、幅度过大,肩袖组织的上表面和肩峰的下表面就会产生摩擦和撞击,很容易造成肩袖损伤甚至撕裂。

健步走虽然简单,也要保障动作和姿态的正确性。头要向前看,手臂应放松,切勿抬太高、甩太猛,让手臂自然前后摆动即可,最好别超过90度,若感觉疼痛最好就立即停止运动。

据人民网

泡脚还是泡塑料袋?

专家:这样操作可以不学

近日,一档旅行真人秀一上线后便吸“睛”无数,王俊凯、刘昊然、董子健三位少年的加盟不仅大展少年气,更是让粉丝们近距离看到了明星背后的日常生活。日前,王俊凯“脚套塑料袋泡脚”的视频片段更是引发热议,“冲”上了微博热搜。网友们纷纷调侃,“这是泡脚还是泡塑料袋呢?”

近些年,不少人都会将泡脚作为养生方式。有些人在家里准备了多功能的各式泡脚桶,而有些人选择去外面专门的足浴店。由于担心沐足时“光溜溜”的脚与脚之间不必要的交叉感染风险,不少店家都会选择给足桶先套上一层塑料袋,再注入泡脚水。这样既可以避免顾客们直接在同一桶泡脚,也便于商家清洗。

从视频中不难看出,王俊凯先将双脚套进塑料袋中,再伸进了装满热水的塑料桶内开始“泡脚”。这样的做法似乎与平日里大众熟知的泡脚大相径庭,网友戏称,这难不成是在“蒸脚”吗?这样的操作能有啥用吗?

“这样泡脚肯定是用不了的”,中医专家告诉记者,本身用塑料袋套在泡脚桶上泡脚就不提倡,这样给脚套上塑料袋再伸进泡脚桶里就更是“无效养生”了。

“外面足浴店或许考虑到大家的心理上怕有交叉感染,也只是个权宜之计。”专家表示,如果不是食用级的或者是可降解的塑料袋遇到高温还可能释放有害物质。“而且塑料物质会闷气,并不透气,也不利于气血的循环。我们一般觉得泡脚养生最好还是用比较卫生的木桶是最适宜的。”

■提醒

泡脚养生虽好 时间温度要记牢

泡脚,是一年四季都可以进行的养生小习惯。俗话说,“春季泡脚升阳固脱,夏季泡脚祛寒湿。”在春季,泡脚也是可以坚持的。专家告诉记者,根据不同的季节以及个人不同的体质基础,搭配不同的中药方子可以更好地达到效果。如何泡脚才能保健养生呢?专家指出,泡脚可不是洗脚,首先温度要够,一般是42℃左右,不宜超过45℃。“可以放一些中药在里面,泡20—30分钟左右。”泡到怎样为宜?专家表示,泡到足背微微发红,人的后背也觉得发热,微微出点汗,这样才能起到一个泡脚养生的作用。

不过,专家特别提醒,泡脚也有注意事项。“饭后半小时之内不要泡,会影响消化。12岁以下的儿童也不适宜用热水泡脚,因为孩子的足弓还没有发育完善,热水泡脚可能会使韧带变松从而会影响足弓的形成。严重的静脉曲张患者也不建议泡脚,可能会造成静脉曲张更加松弛。”此外,专家指出,老年人、心脑血管病人,泡脚的时间更要短一些,过长会加重心脏的负担,“最好控制在15—20分钟,温度千万不要超过42℃。”

据人民网