

# 冬季把健身 提上议程

专刊记者 张文婷

冬季气候寒冷,人体的新陈代谢功能不如天热时旺盛,是多种疾病的高发期,加强身体锻炼则是必不可少的保健方式。本期品尚·主打,我们来到了位于烟台文化宫的恩纳鑫健身俱乐部。韦晓珍教练,是俱乐部的训练部经理,韦教练来教我们如何最有效地健身,如何最方便地健身。

## 锻炼对象:中、青年人

冬天运动一定要注意保暖,可以穿着两件套进行运动,身体发热后脱掉外套。衣服要选择透气性好的、不容易刺激皮肤的面料。由于中年人体力会好些,开始运动时会觉得劲足了劲选择大运动量的活动,这样对心脏会有伤害。一定要循序渐进地进行锻炼,不要开始的时候贪快贪多,才是正确的健身方法。

一般来说,冬季的健身效果没有夏天的健身效果好,夏天是一年四季当中健身效果最好的季节,而冬季仅仅是维持健康的身体状况,但缺少了这种维持也是万万不可的,冬季制定好健身计划后,要达到最好的健身效果,关键还在于坚持,不能因为天气冷或者下雪就轻易放弃。

## 推荐运动:有氧运动、器械

冬季做高效率的有氧健身运动是最好的减肥运动,如骑车、步行、跑步、游泳、健身操等运动。有氧运动超过20分钟,血糖基本消耗后,身体就要调动糖元和脂肪作为热源提供能量。所以每次进行20分钟以上的有氧运动训练对减肥是最有效的。

**注意事项:**热身是所有体育项目开始前必备的,热身的目的,首先是要提醒身体“我要工作了,我得精神点”。第二就是防止肌肉的拉伤以及肌腱和韧带损伤。第三促进血液循环,在运动之前为肌体充电。促进你的大脑神经,在这里最重要的就是防止受伤。所以在冬季进行健身锻炼时,尤其是在室外,首先要做好充分的热身活动,通过慢跑和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后,再投身到健身运动中。

## 锻炼对象:老人

对于健身的方式,老年人的理解很简单,就是一个“动”字,认为动的越多身体也就越健康,而结果并不那么理想,有的甚至出现了意外,究其原因,是偏离了科学的轨道,热情使他们走进了误区。老年人健身应该根据医生的建议,按其健康、体力以及心血管功能状况,结合生活条件和爱好等个人特点,有计划地进行经常性锻炼,以达到健身或治病的目的。

韦教练建议每天早晨,最好能养成起床先喝一杯水的习惯。因为早晨人一睡醒,血液粘稠度很高,喝水能更快的将血液粘稠度降低,有利于健康。锻炼时间最好是下午2点-6点之间,建议老人在吃过午饭午休后再进行有氧锻炼。

## 推荐运动:太极拳、抗阻力运动

**注意事项:**运动之前要做热身活动,一定要注意保暖,特别是关节部位。老人的脚踝尤其要注意,而且要避免大量运动。

## 简单的健身方法:健身走

从现代医学的观点来看,坚持走步可以通过脚掌不断与地面机械接触来刺激脚底反射区,而良好的运动刺激可使对应器官加快运动和分泌,从而达到健体的作用。

**健身走的基本要求是:**两脚应走执行部,一脚后蹬时膝关节伸直,另一脚前摆时膝关节弯曲,在全脚掌着地瞬间再伸直;同时上体自然正直,挺胸抬头,两眼平视,两臂自然前后摆动,以协同腿部动作。此外,走步时要注意呼吸与走步节奏的配合。是一种最为流行的健身方法,对老年人来说既安全又有效。

## 家居方便小运动

除了上述对于不同人群活动的不同推荐外,如果冬天实在不想出门,那么可以试一试韦教练推荐的这几种在家就可以方便进行的健身项目。

### 头后臂屈伸

#### 目标:肱三头肌

在这一动作中,如果采用严格的姿势,你就不可能使用很重的重量,所以将它安排在肱三头肌训练的后期进行。如果用双手过头后臂屈伸,那么就可以使用较重的重量了。对想要增加肌肉体积的初学者来说,双臂过头后臂屈伸是更好的选择。

记住,一定要在你的肱三头肌训练中包含一种手臂位于头部以上位置的动作,这样可以更

完全地收缩胳膊上松弛的赘肉。

### 俯卧支撑

#### 目标:腹部

俯卧静力的作用主要是增强胸大肌的强度,还有小臂肌肉的支撑力,腹肌锻炼很大。俯卧静力可以最大限度的开发上肢肌肉的耐力,一般是做一个俯卧撑停10秒钟起来,继续做第二个,不要支撑的时间过长,会很疲劳,这样继续再做就没有多大效果。要分开多次做。比如:做十个休息一下肌肉,要揉一揉,抖一抖手臂,继续在做。

### 弓箭步蹲

#### 目标:大腿

前面大腿屈膝蹲平,膝部稍微向前与脚尖垂直,但不得超过

脚尖,脚跟落地,髋部不准向外凸;后面腿伸直,脚尖稍微里扣斜向前方,脚跟或脚板外侧均不得离地,上体稍向前倾,挺胸,落臀。两手臂侧平举,必须横成直线。

做的时候韦教练提醒要做到四个90度。第一个是在前面的大腿与小腿成90度;第二个是后面大腿与小腿成90度;第三个是两条大腿之间是90度;第四个是前面大腿与躯干是90度。

上面所教给大家的几个方法,分别是瘦胳膊、瘦腰、瘦大腿。爱美的女士可以在家试一试,不用迈出我们温暖的家就能照样找到合适我们的减肥小窍门。

## 健身如何进行

冬季到来,随着气温的不断降低,一些人为了保证身体健康,锻炼身体热情也越来越高。冬季大多数地方天气较冷、空气质量较差,锻炼不当,反而对身体有害。因此,冬季健身提出四点建议:

一、最好把锻炼时间安排在吃过晚饭后。冬季晨练并非不可以,但是由于早上一般天比较冷,而且公园里的树木也要进行新陈代谢,排出二氧化碳,吸收氧气,导致空气中的二氧化碳含量增多,因此冬季早上并不是锻炼的最好时候。

而在吃过饭后锻炼,气温相对较高,空气中的二氧化碳含量

较少,经过一天的工作,也有利于缓解疲劳。下午锻炼时,晚饭最好不要吃得饱,同时也要适度锻炼,不能超过自己身体的承受能力,对于老年人来说,散步是比较不错的选择。

二、尽量选择室外氧气充足的地方锻炼。冬季天冷,很多人喜欢到健身房、游泳馆等室内场所锻炼。冬季空气质量本来较差,室内人多的地方就更差,如果不是专业训练,最好选择合适的时间,到室外氧气充足、空气清新的地方锻炼。

三、养成有规律的作息习惯。很多人到了冬天,习惯上睡懒

觉,晚上精神好时又会熬夜。由于生活没有规律,又疏于锻炼,身体抵抗力降低,不但工作时头脑不清楚,还容易生病。一定要养成有规律的作息习惯,并且定时锻炼,既能保证精力充沛,又可以增强抵抗力。

四、一日三餐饮食也要养成规律。俗话说的“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”,是有一定科学道理的。早饭后要进行一天的活动,所以一定要保证营养;由于白天进行的体力、脑力劳动消耗量较大,中午一定要吃饱;因晚上要休息,消化量减少,因此晚饭应适当少吃。

## 年轻人冬季健身Tips

### 冬季健身房20摄氏度最佳

运动前的充分热身很重要,尤其是器械训练时,要针对各个部位的热身,以免肌肉拉伤。一般健身中心冬季室内温度保持在20摄氏度左右,是适宜人体做运动的状态。

### 健身服要备两套

冬季健身应准备两套服装,出汗后及时更换上干爽衣服,以防感冒。在室内健身时,开始可添加一个外套,随着运动量加大身体发热,应逐渐减少衣服。冬季是增加肌肉的好时机,因此可以适量提高力量

锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻炼的内容,防止脂肪过多堆积。

### 天冷运动时间可调整

冬天年轻人基础代谢较快,早上或中午运动后身体机能恢复快,不会影响日常生活,建议可以将运动时间定为早上7:00至9:00,中午12:00至14:00之间。此外,健身时选择运动鞋也很重要。气温寒冷关节比较僵硬,为减少运动中对下肢关节的冲击,应尽量选用软底鞋。

### 运动前后及时补充碳水化合物

冬季运动前后饮食应及时

补充碳水化合物和蛋白质,如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等,水果和蔬菜也应适量。

### 冬季健身房内通风很重要

运动量的安排根据个人运动目的有所不同,如果以减脂为主应当延长有氧运动时间,如果是增肌,则加大力量训练的强度。冬季健身房内通风很重要。如果通风差,室内氧气浓度降低,从而导致提供人体气体交换的氧气减少,影响代谢物的分解,达不到有氧运动效果。注意锻炼间隙要适当短一些。





