

科学健身

冬季跳绳益处多

进入小雪节气,面对随时到来的大风降温或降雪,很多人会选择在室内运动,而一根跳绳无疑是冬天最适合的运动“利器”。

据上海体育科学研究所(上海市反兴奋剂中心)体质研究与健康指导中心副主任王晶晶介绍,从运动强度上来看,跳绳属于大强度运动,即使是慢速跳绳(每分钟小于100次的双脚跳绳)也可以达到8.3METs的运动强度,这个强度也可以换算为卡路里,即约每小时每公斤体重消耗8.3千卡热量。因而,跳绳可以在短时间内高效燃烧热量,比如一个体重60公斤的成年人,他慢速跳绳仅5分钟就可以消耗超过40千卡的热量;如果跳绳速度更快,那么持续跳绳5分钟消耗的热量可能超过60千卡。

此外,跳绳运动还可以多方面促进身心健康,例如可以有效提高心肺机能;锻炼到全身多个部位的肌肉,提升或改善肌肉力量和耐力;跳绳中的跳跃动作可以促进骨骼健康;连续有节奏的跳绳可以锻炼灵敏素质和协调能力。

专家提醒,由于跳绳运动强度较大,运动中心率会快速提升,因而对运动者的心血管健康、心肺机能和肌肉耐力等都有一定的要求,比较适合身体健康、有运动习惯的儿童、青少年和成年人。对于各种疾病急性期患者、有心血管基础疾病人群、有膝踝足部位伤病人群、缺乏运动人群、骨质疏松和退行性骨关节疾病人群、高龄老人等,要避免突然或偶然地进行跳绳运动。此外,大体重的人跳跃后承受的地面冲击也更大,为防止膝关节的损伤,可以在体重下降到一定程度后再选择跳绳。

跳绳的姿势同样有讲究。首先不要跳得太高,以避免对下肢关节造成较大冲击,增加受伤风险;跳跃过程中膝关节自然弯曲,膝盖不要绷得太直,以起到一定缓冲作用;落地时前脚掌着地,避免全脚掌着地将冲击力传递到全身。新手起跳时建议从并脚跳开始,避免双腿受力不均、不平衡;用手腕的力量摇绳,大臂紧贴身体,不要大幅度甩动等。

从促进健康的角度出发,王晶晶建议运动者还是制订一个循序渐进的计划。对于没有锻炼习惯的人群,建议从中小强度的走跑锻炼开始。健步走等中等强度运动一走跑结合等中高强度运动一跑步等较高强度运动一跳跃性运动一跳绳的进阶。刚开始跳绳时,可以把跳100个作为目标,慢慢增加跳绳的数量和强度。

据《中国体育报》

为什么健身计划总是泡汤



科学健身 ABC

你是否曾对健身充满期待,但最终却发现自己总是无法坚持下去?实际上,许多人面临的并非单纯的意志力问题,而是由一些客观原因造成的。

难坚持的真实原因

时间紧张:一周七天,六天都在忙,你是不是觉得一天24小时不够用,每天都像是在跟时间赛跑。健身在忙碌的日程中被无情地挤掉了。

动力不足:今天不行,明天会更好。很多人开始健身时充满激情,但当看到坚持下来的结果不如预期,或者感到疲惫时,动力瞬间消失。

目标模糊:我就想瘦一点。“瘦一点”或者“更健康”这样的目标虽然美好,但却过于模糊。没有具体的计划和行动步骤,很容易让人陷入目标实现的迷茫中。

锻炼枯燥:仿佛在受折磨。对于不少人来说,跑步机上的枯燥、无聊的重复运动让人感到乏味,仿佛是在受折磨。许多中国人在健身房里的孤独感更是让人退却。

成效不显:减肥是个漫长的过程。体重秤上的数字没有变化,或者健身效果不明显,这种挫败感很容易让人失去信心。尤其是看着别人快速变瘦,自己却始终看不到变化,心里难免会不平衡。

意义不清:为什么我需要健身。“为了好身材”听起来很有诱惑力,但真正的动力应该是内在的,比如改善健康、增进家庭生活质量等。没有深层次的动机,健身可能只是短暂的激情。

健康问题:锻炼还要小心翼翼。年纪大了,身体的毛病也多。伤病让你在锻炼时不得不小心翼翼,甚至需要花费额外的精力去调养和恢复,这让健身之路变得更加艰难。

破解这些难题的可行方案

将运动融入日常生活

时间紧张?那就把运动融入生活的每一个角落!例如,选择步行或骑自行车去上班,避免乘坐电梯而改走楼梯。每天早上做几分钟的拉伸运动,甚至在等公交时做些简单的运动,比如深蹲或原地踏步。将这些小动作融入日常,既能让你增加活动量,又不需要额外的时间投入。

制订具体的健身计划

动力不足?制订一个既具体又有意义的计划吧!例如,每周安排一次户外运动,比如周末去爬山或者骑行。此外,设立清晰的小目标,比如“本周完成4次30分钟的锻炼”,并为自己设立小奖励,如享受一次电影或美食。与朋友一起设定目标,分享进展,增加互动的乐趣,提升坚持的动力。

设置明确且可实现的目标

例如:“每周跑步3次,每次30分钟”或者“每天做20分钟的核心训练”。记录下每次的时间和进展,使用健身App跟踪数据,查看你达成的目标和进步情况。这种具体的追踪方式能让你清晰地看到自己的努力成果。

选择多样化的运动项目

可以选择一些有趣的运动,如游泳、跳舞或骑自行车。加入健身俱乐部或者兴趣小组,参与团体运动,如篮球、羽毛球等,这样不仅能提高运动的趣味性,还能通过社交化的方式增加动力。

关注全面健康的进展

记录你的体脂率、肌肉量、睡眠质量等。设置健康目标,比如每周增加步数、改进饮食习惯等。看到这些方面的进步,比如体力提高、睡眠改善,都会给你带来成就感,激励你继续坚持。

找到健身的深层次意义

健身意义不清,挖掘你健身的真正动力。也许是为了提高工作效率,拥有更多精力陪伴家人,或者改善自我感觉。写下这些动机,并在每次运动前回顾它们,让自己保持清晰的目标感。记住,健身不仅是为了改变外形,更是为了提升生活质量。

制订适合的锻炼计划

健康问题或伤病,量体裁衣。与医生或专业教练沟通,制订适合自己的锻炼计划。选择低强度的运动,如步行、游泳或柔和的瑜伽,并逐步增加强度。注意身体反应,避免过度训练。设立小目标,并在保持锻炼的同时关注身体的恢复和保养。

与朋友或团体一起运动

健身过程中,朋友的支持和监督尤为重要。找一个健身伙伴或加入运动团体,可以有效增加你的坚持率。无论是每周和朋友一起去游泳、打羽毛球,还是参加团体瑜伽课,有伙伴的鼓励和监督能让你保持动力,也使运动变得更加有趣和社交化。一起锻炼的过程不仅能增进友谊,还能让你在享受运动的同时不容易感到孤单。

南通市第二人民医院魏勇

锻炼有方

每天五分钟运动降血压

高血压或持续性高血压是困扰很多人的慢性疾病之一,而且患者呈现出年轻化趋势,对个人未来的工作和生活产生影响。近日,一项科学研究发现,有些日常活动就可以有效应对高血压问题。研究估计,每天仅需进行5分钟的活动就可能降低血压,而如果把久坐行为替换为每天20~30分钟的运动,包括上坡走路、爬楼梯、跑步和骑车等,也可能导致临床上有意义的血压下降。

研究专家表示,对于大多数人来说,运动是降低血压的关键,但不是像步行那么轻松的运动。“不过,对于那些运动较少的人,步行仍然对血压有正面作用。如果想改变血压,通过运动给心血管系统带来更多负荷将是最有效的方式。”专家补充道,此次研究的特别之处在于,尽管能提高心率的运动对血压控制至关重要,但如果时间有限,并不需要每天专门抽出20~30分钟去运动,日常赶公交车、骑车通勤等可以融入日常的活动,也有助于降低血压。

近日,在国家卫生健康委新闻发布会上,北京协和医院主任医师丁荣晶表示,每年进入冬季,医院就诊和住院的心血管疾病患者明显增加。冬天血压升高,不仅和天气变冷、血管收缩有关系,也和冬天食欲增加、活动减少、体重增多有关,和情绪和压力也有一定的关系。天气变冷的时候,首先要加强防寒保暖,尤其老年人,气温降低的时候一定要及时添衣,避免气候的变化导致的血压升高和呼吸道感染风险的增加。

同时,还要适当地控制食欲,保持夏天养成的良好运动习惯,在大风严寒天气宜选择室内运动。每天进行30~40分钟快走,强度以稍微出汗为准,这样的运动就是很好的冬天运动形式。

此外,要控制好生活节奏,老年人要注意避免劳累,年轻人年终岁末事情比较多,要学会控制压力,安排好生活。建议大家养成每周2~3天监测自己血压和心率的习惯,坚持规律用药,如果感觉需要去调药或减药,要及时和医生沟通,有不合适的时候要及时到医院就诊。

据《中国体育报》

