



科学健身ABC

健身走 “氧”出好身体

健身走是一项低冲击、高效益的有氧运动,简单而有效,适合所有年龄段的人群。通过保持正确的姿势、合理的步伐、适中的强度和良好的呼吸,提升心肺功能、增强肌肉力量,从而达到减压、提升情绪的目的。

保持正确姿势

站立时双脚与肩同宽,膝盖微微弯曲,避免全程伸直膝盖。背部挺直,胸部微微前挺,双肩自然放松,避免耸肩。收腹保持良好的姿势,有助于提升呼吸效果和锻炼核心肌群。每一步脚跟先着地,接着是脚掌和脚尖,这样可以减少对膝关节的冲击,保持步伐的稳定性。手臂也要自然摆动,双臂弯曲90度左右,随着步伐的节奏前后摆动。手臂的自然摆动可以帮助提高行走强度,促进全身协调。

控制运动强度

健身走的运动强度应根据个人的体力状况进行调整。一般来说,步伐保持在每小时4至6公里之间即可。初学者可以先从较慢的速度开始,逐渐增加步伐的频率和强度。若你已经有一定运动基础,可以尝试加快步伐,或者在行走中加入短暂的小跑来增加强度。建议初学者每次进行30分钟的健身走,每周进行3到5次。随着体能的提高,可以逐渐增加到每次60分钟。健身走的强度不必过于剧烈,保持一个舒适、可持续的步伐和时间最为重要。

注重呼吸与步伐节奏

在健身走时,保持深而均匀的呼吸至关重要。尽量注意避免屏气或者浅呼吸。通过深呼吸增加氧气的摄入,可以有效提高运动耐力,改善身体的血氧供给。适当的呼吸频率也能帮助保持良好的运动节奏,避免过快疲劳。步伐的节奏与呼吸应保持一致。初学者可以先采取较慢的步伐,等身体适应后,再逐步加快步伐频率。这样不仅能提高有氧效果,还能锻炼心肺功能。

合理安排运动时间

每次健身走的时间通常建议在30分钟至60分钟之间,适合大多数人群。初学者可以先从30分钟开始,逐渐增加运动时间。每周的锻炼频率保持在3至5次是比较理想的。

健身走最好选择傍晚进行。这个时段空气较新鲜、温度适宜,避免在高温时段进行剧烈运动,也有助于提升全天的精力和活力。

市第二人民医院运动医学科 魏勇

太空漫步机、太极揉推器、扭腰器 小区健身器材是真宝藏

你是不是经常因为长时间坐在办公室对着电脑而腰酸背痛、脖子僵硬?下班后是不是也想找个简单方便最好还能不花钱的方法来缓解身体的疲劳?

今天就来给大家分享一个超实用的健身小妙招——利用小区楼下的健身器材,只要花上十几分钟,就能让你舒缓筋骨、放松身心。

太空漫步机

通过模拟失重状态下行走动作,帮助锻炼者提高心肺功能、增强肌肉力量、改善身体协调性。

双手握住横杆,两脚分别踩在踏板上,前后摆动双腿。由于使用者站在相对不稳定的踏板上进行运动,平衡能力较差的人可能会面临一定的跌倒风险,尤其是在刚开始使用时。为了避免这类事故,使用者在上机前应先评估自己的身体平衡能力,确认自己具备足够的平衡性,尤其是老年人或体弱者应更加小心。

肩部活动器/太极揉推器

小区健身器械中,肩部活动器(或称太极揉推器)是常见的针对上肢和肩关节的运动器械。这类器械设计简单,操作方便,主要通过机械结构带动关节的活动。使用者握住把手并通过主动或被动的旋转动作带动肩关节活动。

如果明确诊断为早期肩周炎,那么可以通过肩部活动器或太极揉推器温和的活动促进关节灵活性,是一种合理且有效的康复工具。但如果是肩袖撕裂患者,则不建议使用此类器械,因为它可能引发主动发力,进一步加重撕裂或导致新的损伤。

扭腰器

小区旋转类健身器械的代表,它们通常是一个固定的中柱,上部提供手扶的支撑杆,下方为一个可以旋转的小圆盘。使用者站在圆盘上,通过下肢和骨盆的旋转带动全身,全程需要保持小幅度、匀速旋转,依靠核心肌肉的控制完成动作,而非用力甩动。

首先,如果使用者存在急性腰椎间盘突出、坐骨神经痛或其他伴随下肢麻木、刺痛的症状,则不适合使用这类器械。因为其旋转运动会对腰椎施加扭转力,可能加重突出部位的压力,从而引发更严重的问题。

其次,对于平衡能力较差的人,尤其是老年人,在登上圆盘的过程中可能会出现跌倒的风险。因此,在使用时需要特别注意手扶中柱保持上半身的稳定,同时缓慢登上和离开圆盘,避免突然的动作引发意外。



CEP供图

此外,对于患有不明原因眩晕、高血压或前庭功能障碍的人群,也不建议使用,因为旋转动作可能刺激平衡系统,导致头晕甚至摔倒。

椭圆漫步机

健身房椭圆机的小区“低配版”,也是通过手脚联动的方式让双脚在踏板上形成椭圆轨迹。这样的运动非常接近跑步的动作,但相比跑步对膝关节和踝关节的冲击要小得多。双手握扶手,单脚踩稳踏板后,迅速跟进另一只脚,背部挺直,膝盖微屈不锁死,脚跟贴紧踏板,发力时推脚跟而非踮脚尖。

在使用前可以先轻轻晃动踏板,熟悉其运动模式,并缓慢地登上设备,确保身体的稳定性。这些器械的运动需要一定的节奏感和协调性,而对于部分协调能力较差的人群(如初学者或老年人),可能会因为找不到合适的节奏而导致动作变形或失衡,这需要在锻炼前充分评估自身的能力。

单柱双位蹬腿器

小区健身器械中十分值得推荐的设备之一。在合理使用的前提下,这种器械能够帮助提升身体素质,改善生活质量,同时为预防意外伤害提供额外的保护。使用者坐在座椅上,将脚踩在踏板上,手抓住前方的固定柱,通过腿部发力带动自己和座椅上下移动。

从实际效果来看,这种器械的意义不仅仅局限于提升下肢力量。强健的腿部肌肉能够显著降低跌倒的风险,而在跌倒时也能通过更好的控制和缓冲力量减少骨折等严重伤害的可能性。对老年人来说,这种锻炼方式的价值在于预防与功能恢复双重意义——既能帮助维持日常的行动能力,也能在意外发生时提供更好的保护。

首先,在上下设备时,应缓慢进行,避免动作过快导致的不稳。其次,蹬踏时应保持均匀的节奏,避免用力过猛或幅度过大,以免对膝关节或踝关节造成不必要的压力。对于一些已经存在关节退化、膝关节疼痛或其他下肢疾病的使用者,在锻炼之前建议咨询医生或专业人士,确保动作的安全性和适合性。

据科普中国

锻炼有方

运动控血糖 靠谱吗

美食当前,很多人却心怀顾虑,担心吃了之后血糖上升。除药物控制之外,合理安排运动,也是控制血糖的一项重要措施。那么,如何通过运动控制餐后血糖?

有氧还是抗阻?研究显示,同样时间、同样强度相比,两类运动的降糖效果差异并不大。但要注意,饥饿条件下进行长时间的有氧运动或造成肌肉流失,不利于血糖控制。

空腹还是餐后?对控制餐后血糖来说,餐前和餐后运动各有好处,但餐后活动对控制餐后血糖的效果优于餐前运动。研究证实,无论对健康人还是糖尿病患者,餐后活动对控制餐后血糖的效果优于餐前运动。因为餐后2小时内血糖水平较高,运动可以有效降低血糖峰值。

需要多大强度?中等强度的运动对控制餐后血糖效果最佳,优于高强度运动。

运动强度是按心率来评价的。运动最大心率是220-年龄的差值×60%,大约就是中强度运动的心率了。比如一个50岁的人,最大心率是220-50=170。170×60%=102。运动时心率达到102就算中强度了。

多久能有效控糖?从控制餐后血糖来说,推荐健康人餐后活动至少15分钟,2型糖尿病患者至少30分钟。在保证每天至少30分钟运动的基础上,三餐后各进行一次中低强度运动可能会取得更好的效果。和坐着不动相比,哪怕只走动10—15分钟,都可以对降低血糖峰值发挥作用。

运动后血糖反弹正常吗?这种情况是常见的。一方面,餐后立刻运动可能造成消化系统功能暂时下降,同时运动时消耗血糖,导致血糖水平降低。停止运动后继续消化,食物消化产生的葡萄糖被吸收入血,形成第二个较大的血糖峰。另一方面,胰岛素分泌高峰加上强度较大的运动会导致血糖迅猛下降,甚至降到正常水平以下,可能造成身体的应激反应,也会促进糖异生功能,从而导致血糖水平反弹。

消化能力差的患者应避免吃过多难消化的食物,减轻胃肠负担;在用餐结束时只做轻微活动,把中强度的时间推迟到餐后2小时;也可以降低运动的强度,避免身体的应激。

少量多次有效果吗?总长度相同的断续运动比连续长时间运动有更好的血糖稳定效果。对于吃药的患者来说,还要考虑碳水化合物的食量和药物的作用时间问题。如果碳水化合物摄入太少,或运动降低血糖的效果与药物降糖效果发生重叠,更有可能在运动时出现低血糖风险。 据央视新闻