

每天一万步,是句广告语

●李爽



“每天步行1万步”的概念最早出现在1964年东京奥运会之前的日本,后来被证实是计步器生产商发明的营销手段。可知

上山、下山护身有方

●赵承斌

爬山是一项不错的踏青运动,但如果姿势不正确,对膝盖、腿部会造成伤害。下面从热身、上山、下山3个方面介绍一些注意事项,以便大家运动得更安全。

热身:爬山有一定强度,耗氧量比较大,所以爬山之前要做好热身运动,让肌肉、关节活动起来,保证人体各器官系统能协调一致地工作。爬山前可做的热身动作有:1.两脚分开与肩同宽,双手同时放在一条腿侧面,然后慢慢向下压,保持背部竖直。2.半蹲,双手放在膝盖上,以顺时针和逆时针方向来回转动。3.双脚分开半米左右,双手张开与肩平行,然后身体向一侧倾斜,双臂保持在一条直线上,与地面垂直。

上山:身体放松并前倾,腰背挺直,避免形成驼背、弯腰姿势,别用手撑着膝盖爬。双膝自然弯曲,双腿加强后蹬力,用全脚掌或脚掌外侧着地。这个动作主要靠大腿和臀部肌肉发力。尽量不要用前脚掌着地,由于发力部位的小腿,肌肉较少,长时间收缩易疲劳,甚至出现不美观的小腿肚。不论路程长短,都不要走得过急,要按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度。切忌突然加快脚步,或在最后一段拼命冲刺。如果感觉疲劳,不要马上停下来,要放慢脚步,减小强度。

下山:人们常说“上山容易下山难”,这是因为下山对大腿、小腿和臀部肌肉要求更高。下山时这些肌肉是在努力控制速度,所以更易造成疲劳和酸痛。因此,下山时要放松,挺胸、轻步、不用手,这有利于稳定重心,保持身体平衡。也不要走得太快,更不能奔跑,否则,膝盖和腿部肌肉承受过大压力,易造成损伤。下山时注意重心偏后并稍降低,前脚站好才把重心移过去。

忍不住的懒腰,因为阳光的灼热,这样的天气最适合与散步的猫儿聊天,慢板城市,你必须停下来看看窗外的艳阳。还等什么呢,一起来夏季高效有氧健身操吧!

- 坐姿侧伸展**
- 1.右腿向旁伸出,左腿屈膝向内,躯干保持正直。
 - 2.身体向右腿方缓慢倒下,尽量贴近大腿;右肩膀放于右腿膝盖上,左手尽量伸出抓住右脚踝。保持动作15~20秒,换方向重复,左右各做3次。
- 站立侧伸展**
- 1.挺直站立,双腿分开与肩同宽;右手臂高举过头,左手紧贴大腿侧。
 - 2.缓缓向左侧倾身,保持头与脊柱成一直线,右手臂尽量贴近脸颊向左侧伸展,左手臂下滑至脚踝,保持正常呼吸6~8次,换方向重复,左右各

今在我国,很多人却在信奉着这种锻炼理念。

北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩告诉记者,“每天步行1万步”之所以这么流行,是因为大家想收获运动健康,又较能接受步行这种方式。但是靠步行达到锻炼目的,得注意下面几个方面。

1.看强度。对一般人来说,有效的步行锻炼不是休闲散步,而应达到110~120步/分钟,即中等锻炼强度。

2.看真正步数。很多人用手机计步,但手机显示的1万步并不是真正步数。人在上下、前后和左右三个维度移动时,手

机都会记录成步数,形成虚报。因此依赖手机计步,并不准确。

3.看人群。儿童没有发育完全,不建议家长强制其走路锻炼。儿童更重要的是纠正走路姿势,做到脚跟先着地,防止骨骼变形。青壮年步行锻炼要达到上述110~120步/分钟的强度。老人则不要勉强,走路时心率达到110次/分钟左右、微微出汗的程度即可,不宜过分疲劳。有冠心病、高血压等慢病的患者,最好把运动心率控制在100次/分钟,强度大约是90~100步/分钟。

因此,“每天步行1万步”并不是锻炼标准,更不该是硬性指标。对普通人来说,一天走6000步并达到一定速度,就能起到运动效果。另外还要注意,步行锻炼不要追求一次的量,分散累计更有效果,关键是能坚持。与其一下子走很多步,不如分成3次在一天中完成。

下身水肿要多动

●李平

人体的循环系统主要分为血液、淋巴两大部分。当长期缺乏活动时,上述两大循环系统代谢速度变慢,细胞内的组织液进入细胞间质中,来不及被排出,进而形成水肿。下身浮肿,切忌久坐久站,同时可通过运动配合特定动作,以及按摩等生活习惯来帮助消肿。



健步走、慢跑。做排汗的有氧运动能使血管有效舒张,进入肾脏的水分就能更好地被排泄。建议每两天进行一次半小时的健步走或者慢跑,能达到舒张血管、排出水分的效果。

睡前抬高腿。每天睡前平躺在床上,腿搭在墙上,让腿和身体呈90度,坚持20~30分钟。这样有助于缓解因血流不畅而造成的下半身水肿,尤其对小腿非常有效。

坐半小时就起身活动。上班族易久坐,建议每隔30分钟起来活动一下,比如上厕所、倒茶等。伸展身体,让血流畅通,并利用琐碎时间活动一下下肢。为减少生理性水肿,坐姿时可伸直两脚,脚掌上下摆动或打圈,

小腿上下摇摆。

泡脚与按摩。用热水泡脚可加速下半身血液循环,易疲劳或怕冷者泡脚后效果更明显。睡前最好准备一盆40摄氏度左右的热热水,泡15~30分钟。此外,还可经常按摩双腿:双手握拳后,用第二节指骨从脚踝开始,从内外两侧向上轻推至膝盖,再从膝盖向上推至大腿,然后继续按小腿后方和左右位置。每天每腿按摩5~10分钟,至微微发热,能促进淋巴顺畅,让水肿不积聚在小腿上。

要避免下身水肿,除了通过运动、按摩等方法以外,在饮食上还要注意少盐,尽量清淡,多吃些利尿果蔬,比如瓜类、柑橘、芹菜等。



三种方式 让大腿更健美

●林茵

很多人健身是为了“瘦腿”,殊不知,强壮的大腿更显健美,而且能降低全身脂肪比例,帮助其他肌肉增长,提高运动表现。如何让自己的大腿健美、有力呢?近日,美国“读者文摘”网站为读者推荐“倚墙而坐”、“腿弯举”和“抬腿运动”3项锻炼,它们不需要借助任何设备,可随时随地进行,且非常有效,建议坚持练习。

倚墙而坐。这就是所谓的靠墙屈膝。练习者背靠墙站立并将脚向前移动大约一步,摆好姿势后将背部往下,弯曲膝盖直到大腿与地板平行,并与身体上半身呈90度。保持这个姿势60秒。刚开始你也许只能坚持几秒钟,之后可慢慢延长训练时间。同时你还可以将手臂放在墙壁上,这样更有助于保持身体平衡。这项训练做3次为1组,建议读者每天练2组。

腿弯举。拿一把椅子,站在椅子背后弯曲右腿,并将右脚跟朝向屁股方向,短暂保持姿势。然后,慢慢将脚放回原来位置,重复上述动作10次,换腿进行。每次每条腿做30个弯举动作。为增加挑战,你还可适当负重。

抬腿运动。站定,双手握住椅子两侧,保持背部挺直,将右腿向上抬起再回归原来位置10次,随后换腿进行。建议每次训练时,每条腿抬100次。



办公间隙,来点锻炼

●屈留新

久坐在办公桌前,上班族常感觉脖子酸疼、身体僵硬,长期如此会影响健康。下面为办公人士介绍几项能“偷偷”进行的运动,工作锻炼两不误。

双腿用力。双脚分开与肩同宽,站直后大腿用力,前侧肌肉收紧15秒,然后放松5~10秒,循环这两个动作,重复进行5分钟左右。这个动作可锻炼腿部肌肉,防止久坐引起的血流不畅。很多人有膝关节炎等问题,时常会有疼痛,通过这个动作能得到缓解。

坐着动脚。坐在椅子上勾勾脚趾、转转脚踝、用力跺脚、用脚轻轻撞击另一条小腿,有利于放松下肢,舒缓疲劳。但注意最好不要坐在有滑轮的椅子上锻炼,容易摔倒。

大腿夹书。双腿并拢,在大腿间夹一本书,也可以是一张纸,然后让腿反复抬起、放下,能锻炼大腿的内收肌。原地踏步。就是广播体操开始时的踏步动作。注意腿抬起时,上臂自然摆动,能起到放松全身的作用。

上举扩展。双脚分开与肩同宽,双臂笔直上举,然后再向后向两边扩展,胳膊要伸直。注意动作要慢,身体不能后仰也不能前倾。整个过程大概维持20秒,重复5次。这有利于缓解颈肩不适。大鹏展翅。双腿直立,双臂先自然下垂放在身体两侧,接着一腿腿抬起到大腿与身体垂直,双臂逐渐展开、伸直,保持20秒,然后慢慢回归起始动作,换另一条腿进行上述练习。每次做2组,15个为1组。练习时可配合腹式呼吸。这项锻炼有助颈椎健康。

夏季4招高效有氧健身操

●健联



- 做3次。
- 胸背伸展**
- 1.跪立,躯干正直,双手与背后相

握;手臂带动肩膀慢慢下沉,抬头,胸部向前用力推出,保持正常呼吸3~6次。

2.缓缓将躯干正直还原,然后双手放于小腹前侧,背部向后推出,双手向前推出,保持正常呼吸3~6次。该组动作重复3次。

小腿及大腿伸展

1.左腿屈膝向前一大步,右腿向后伸直,脚跟着地,两脚趾尖指向同一方向,双手扶膝盖维持平衡。

2.慢慢伸直双腿,同时身体向下弯曲,尽量使身体靠近前腿,双手掌心紧贴地面,保持呼吸6~8秒,换另一侧重复。