

6项运动最适合天生体胖的人

●单祺雯

近日,《公共科学图书馆期刊——遗传学》发表一项研究,确定了6种运动可有效对抗遗传效应导致的肥胖。研究人员选取了近1.85万名、年龄在30~70岁之间的汉族成年人,考察了这些人的遗传基因与其运动习惯之间的相互作用,并专门研究了肥胖指标的5个方面,包括体重指数(BMI)、体脂百分比、腰围、臀围和腰臀比。分析结果显示,经常慢跑是控制肥胖的最佳锻炼方式。此外,爬山、散步、健走、某些类型的舞蹈(如国标舞)和长期练习瑜伽,也降低了因遗传因素而易致肥胖症者的体重指数。令人惊讶的是,骑自行车、伸展运动、游泳和跳舞机并没有改变肥胖的遗传效应。

慢跑,控制肥胖的最佳锻炼

晨跑、傍晚跑和夜跑各有利弊,大家可根据自己时间及体质合理选择时间。

晨跑:可使人一整天精神饱满,但会加大心脑血管负担,且空气质量令人担忧。

傍晚跑(16~18点):经过一天的工作,身体已经充分预热,但此时跑步会耽误晚饭时间,容易引起消化不良或肠胃炎。

夜跑(19点以后):减肥效果佳,但容易让人兴奋,可能导致难以入眠或失眠。还有一个更大的缺点,很容易跑着跑着碰到了烧烤店……

爬山,别使蛮劲

爬山在愉悦心情的同时还能强身健体,但也要讲究方法,稍有不慎可能会受伤。

上山:身体要根据坡度略微前倾,前脚掌先着地。

下山:身体略向后仰,后半脚掌先着地。如果下山的路是台阶的话,要注意不要快跑,以避免对膝关节的磨损。

呼吸:要配合登山的节奏,根据自身和坡度的情况,可以采用一步一呼吸或一步两呼吸的方法。

另外,登山讲究的是“不怕慢,就怕站”,要慢慢走,最好走半小时,休息十分钟。否则不但达不到锻炼效果,还会因为运动量的快速变化,加重心肺和肌肉的负担。

饭后散步,以慢为主

很多人都习惯饭后散步,但其实,刚吃

完饭并不宜马上散步。如果方法不当,不仅不会促消化、助健康,还会给身体带来负担。饭后散步能够让腹部肌肉收缩,促进肠胃蠕动,但最好先休息半小时再出门。饭后适当休息一会,能保证胃肠道得到更多血液供应量,使胃内食物充分消化。

以一分钟90步,即一秒走1~2步为佳,时间以10~30分钟为宜。如果走路过快过久,大量血液被分配到运动系统,会影响消化,造成胃肠道不适,甚至引发胃部疾病。

尤其是老年人,心肺功能减退、血管硬化、血压反射调节功能出现障碍,饭后常有血压下降的情况,走得太急会影响胃肠道对营养物质的吸收。

健走,每人标准不一样

健走是当下很流行的一种锻炼方式,不少人每天乐此不疲地在朋友圈榜单里“比拼步数”。其实,健走并不是步数越多越好,不同人群的标准并不一样。

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。

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。

看人群

不同人群的标准并不一样:

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。

练瑜伽,要防受伤

瑜伽能对身体状况有一定要求,如果练习不当,反而会带来伤害。尤其是零基础学员。

1. 不产生难忍的疼痛

有些人关节柔韧性较差、肌肉力量薄弱,练习时勉强自己过度牵拉,就会出现尖

锐、局部和突然性的疼痛或身体颤抖、体力不支等现象,这时要立刻停止练习并休息。

2. 肢体远端不发麻、发凉

一些练习者对疼痛的忍耐力较好,做有难度的瑜伽动作时并不觉得难受,但是脚尖、指尖等出现发麻、发凉的现象。

这是因为,该姿势的强度和动作阻碍了血液循环,造成远端肢体神经麻木,这时应该减缓这个姿势的强度或停止练习,可以适当轻柔按摩。

3. 练习结束后能正常活动

瑜伽中有大量牵拉、伸展、扭曲和支撑动作,如果运动后持续几天有不快感,甚至影响正常行走站立,就应该停止练习,严重的还应及时到医院就诊。

如两脚交叉放在大腿上的莲花座式,可能对髋关节、膝关节软骨组织、关节周围软组织造成伤害;进行长时间的腰后仰、双手撑脚后跟的后桥式动作,容易对颈椎、腰椎产生伤害,造成椎间盘突出、腰椎间盘突出和棘间韧带损伤等急慢性损伤。

跳舞,做到4点更健康

跳舞,既愉悦身心,又能健身,但如果做不到以下四点,跳舞可能会损害健康。

控制跳舞时间

跳舞时间太长,身体过于疲劳,健身效果反而下降。每次跳舞的时间控制在1~2小时为佳。

如长时间跳舞,可休息二十分钟左右,做做踢腿、活动脚踝、弯弯腰等动作,缓解一下紧张的肌肉。

调整跳舞剧烈程度

跳舞前要充分做好踝、膝、胯、肩等关节的准备活动,做做伸展运动,避免运动损伤。跳舞时注意由缓入急,由慢及快,循序渐进。

跳完后舒展身体

跳舞结束要做一些舒缓动作,让身体的每一个部分的肌肉得到放松。这样可避免抽筋或者受伤,是一种很好的保护措施。

跳舞后小心着凉

跳完身上往往汗流浹背,衣服也被浸湿,如果不及时换一身干净的衣服,时间长了,肩部、背部、腰部、腹部都会着凉,尤其是女性更容易生病,跳完后一定要记得做好保暖工作,切不要贪凉。



防汗装备 可防运动损伤

●高嘉悦

运动就是花钱流汗,但如果不注意戴防汗装备,会导致运动效果欠佳,甚至造成运动损伤。比如,手心出汗在打羽毛球时,容易使球拍脱手;使用健身器械时出现打滑现象;做引体向上、举重等动作时,可能造成摔伤或重物脱落砸伤人。

专家表示,运动时应配好以下防汗装备。

运动毛巾。运动出汗时,用运动毛巾把汗擦干,防止汗水流到手上造成手滑,流到鞋里或滴到地板上使脚下打滑。运动完后可把毛巾披在身上,起到保暖功效,防止身体受凉,尤其在有空调设备的运动馆里应格外注意。

汗腕。很多人不分护腕与汗腕,其实它们是不一样的:护腕的作用是保护手腕,吸汗功能反倒不好,因为材料主要是合成橡胶,吸湿性能几乎没有;汗腕的含棉量高,主要作用就是吸汗。因此,在打羽毛球、乒乓球等运动时,要在持拍手上戴上汗腕,防止汗水流到手心弄滑拍柄。此外,汗腕也可用来擦干额头的汗水,以免汗水流入眼睛引起不适。

头带。头发长和戴眼镜的人运动时最好戴上头带,防止头部汗水流入眼中,或汗水弄花镜片影响视野、视线等。

防滑粉。在手掌上倒防滑粉,有吸汗、增加手掌干燥度和运动表现力的作用。另外,也可使用防滑喷雾,较方便,不过价格也高一点。



站着也能练腹肌

●陈雪莹

我们知道,做仰卧起坐有助于练腹肌。近日,美国运动委员会表示,站着练腹肌比躺在地上更实用、有效,因其动作不仅能锻炼腹肌,还能锻炼背部肌肉,有助于避免年龄增长而出现的下背部疼痛,可谓一举两得。

动作一:站直,双脚分开与肩同宽,双手各握一个重量较轻的哑铃,双臂放于身体两侧。在不扭曲上半身的情况下,尽可能地向右慢慢弯曲身体,右手稍微向右侧膝盖的方向倾斜;保持此姿势一会儿,然后缓慢地回到起始位置,换另一侧做同样的动作;每侧做10次。

动作二:面朝墙站直,双脚分开与肩同宽;双手按压墙面,收紧腹肌;抬起右膝,直到右大腿平行于地面;保持此姿势一会儿,然后换另一侧做同样的动作;每侧做10次。

动作三:站直,双脚分开与肩同宽;双膝略微弯曲,双手放于脑后;将身体重量倾向左腿后,抬起右膝,达到与臀同高的位置;用左肩尽量靠近右侧膝盖,保持此姿势一会儿后,换另一侧做同样的动作;每侧做20次。



跑姿不对,全身受罪

●徐文婷

跑步看似简单,然而做到最好十分难。每迈一步,身体承受的压力成倍增长,一旦姿势错误,肌肉、骨骼或韧带都可能受到伤害。西安体育学院健康科学系教授苟波总结了6种常见的错误跑姿,供大家参考改正。

肩高耸:跑步时肩部肌肉紧绷僵硬、高高耸起,会使肩部疲劳酸痛。反过来,肩部疲劳也会加重上身紧张,进入恶性循环。

解决方案:跑前充分热身,让肩部肌肉活动开;跑步时,肩部自然下垂,手掌放松,否则肌肉的紧张感可能会蔓延到肩部和后背等;若感到肩部已紧绷,建议先进行颈肩部位拉伸、抖动,放松肌肉。

横摆臂:跑起来摆臂动作夸张,例如幅度过大、频率过快或干脆横向摆臂等,不仅增加了不必要的消耗,还可能导致身体左右摇晃,增加腰椎负荷。

解决方案:手臂和身体协调一致地运

动才是最高效的方式。跑步时手臂要自然摆动,双臂应以肩为轴,在胸部与腰部之间前后摆动,肘部保持90度弯曲。

往后仰:为了追求速度,很多人常常“腿跑在了身体前面”,导致上肢后仰。这无形中抵消了一部分前进的动力,还容易导致胸腹肌肉过分紧张,久而久之引发肩颈背不适。

解决方案:跑步时身体微微前倾,利用重力产生一部分向前的动力,同时挺胸收腹保持躯干挺直,不可含胸弓背。

X型腿:一些女性跑步者经常出现膝盖内扣情况,俗称“X型腿”。这一错误姿势对膝盖的损伤十分严重,内侧的韧带和外侧的半月板都会承受巨大的压力,有时还可能连累小腿、足踝等。

解决方案:膝盖方向要与脚尖保持一致,平时适当做些大腿的肌肉训练,运动时能减少损伤发生。

步过大:过度追求步幅会使脚的着地点远离身体重心,很容易让脚跟先着地,造成踝关节、膝关节锁死,来自地面的冲击力也会未经缓冲直接作用于关节上,受伤风险大大增加。

解决方案:保持自己适合的速度,步幅控制在前脚落地时,小腿接近于垂直地面的位置。

口呼吸:呼吸方式是跑步时很易被忽视的状况,很多人因为需氧量增加,下意识张大嘴呼吸,导致运动节奏混乱和表现能力下降,甚至出现岔气、胸痛等不适。

解决方案:速度较慢时,可用鼻呼吸;强度较大时,建议“鼻吸气,口鼻呼气”,注意保持稳定节奏:两步一呼、两步一吸或者三步一呼、三步一吸。