

春意浓健身热 轻装上阵才能获得乐趣

姐妹花记者探访市民室内外锻炼情况

随着气温回暖,健身的人逐渐多了起来。过了一整个冬天,不少市民表示长胖了,想在夏天来临前健身减肥。那么,你会选择在室内还是室外健身?不同的健身地点各有什么优劣?3月26日,姐妹花记者前往健身房、体育中心等地,走访市民和专业人士,了解春季健身情况。



健身教练正在指导会员锻炼



市民在运动前做热身准备

健身房运动

专业指导让运动更高效

记者来到经济开发区长城西大道的一家健身房。健身房里有不少市民正在运动。有人在跑步机上动感奔跑,步伐矫健;有人在瑜伽垫上稳扎马步,专注投入;还有人在普拉提教室做着整齐划一的动作,活力四射。

背部贴住,肘关节往里收,双肘往里收一点点,往下拉,慢慢地放。健身教练丁有胜正在指导一位会员使用器材锻炼背部肌肉。记者注意到,在会员做动作的时候,丁有胜一直关注着他的发力位置是否正确、动作是否标准。在健身教练的帮助下,首先可以确保

运动安全,避免产生运动伤害。其次,通过动作指导,大家可以更精准高效地锻炼到自己想练的部位。丁有胜说。

记者和健身房里的一位会员聊了聊。会员坦克(化名)说,他已经恢复锻炼两周时间,坚持一周来健身房三四次,每次锻炼一个小时到一个半小时。

过年吃太多了,作息又比较混乱,整个人的状态需要调一调。所以,我基本早上来健身,既能帮助调整作息,又能减轻体重。坦克说。

都说减肥要管住嘴、迈开腿,除了每周坚持锻炼外,饮食控制也刻不容

缓。丁有胜告诉记者,除了提供健身指导,健身教练还会提供饮食建议。平时,我们会帮助监督会员的饮食。比如,让他们把每餐饭拍照发给我们,告诉他们哪些可以吃,哪些要少吃,从而让健身达到最佳效果。

近几年,随着人们健康意识增强,各健身房的会员越来越多。该健身房主管陈晓亮说:今年的会员数量比去年同期增加20%左右。会员中有六成选择报名私教课,其余则自行锻炼。由于健身房会员中年轻人占比大,一般会在下班时段迎来客流量高峰。

记者手记

选择合适的方式 让健身成为乐趣

近期,在全国两会民生主题记者会上,国家卫健委表示将持续推进体重管理年3年行动。该话题立刻冲上热搜榜,足可见大家对体重问题的关注。一方面,随着城市化进程的推进,因饮食不规律、缺乏运动导致的肥胖,正在成为一种新的城市病;另一方面,以瘦为美的审美观仍在一定程度上给大家带来体重焦虑。

怎么算胖?怎么算瘦?实际上,大家对于胖瘦的标准并不统一。我们能见到体重50公斤的年轻女孩大呼自己太胖了要减肥,也能见到走几步就气喘吁吁的超重人士,仍不加节制地大快朵颐。对前者而言,拥有骨感的身材能让自己更美,而对后者而言,美食带来的享受比体重秤上的数字更加重要。

而在记者看来,衡量胖瘦的金标准就是健康。随着大家健康意识逐渐加强,越来越多人乐意在繁忙之余抽出时间锻炼身体,将健身养成一种生活习惯。但不乏有人头脑一热,想要扎进这波健身浪潮,却发现自己缺乏毅力,难以坚持。此时,不妨多尝试,迈出第一步,比如在下班后沿着公园漫步20分钟,或是边看电视边跟着健身博主跳操,又或者找一个健身教练一对一指导,找到适合自己的场地和方式,以轻松的心态轻装上阵,或许更容易从健身中获得乐趣。

户外运动

新鲜空气带来自由体验

如果说,室内锻炼可以体验健身房器械带给人的安全感,那么,户外锻炼便可以体验大自然带给大家的新鲜感。虽然户外运动有时受到天气限制,但是清新的空气加上开阔的视野会让户外锻炼者心情愉悦。

记者来到我市体育中心时,看到不少市民正在锻炼的身影。在跑道上,一群充满青春活力的学生正在高抬腿热身。记者询问后得知,他们是正在备战高考的田径生。他们的教练胡伊健表示,选择户外训练是因为这对他们提高成绩颇有帮助:户外空气新鲜,对他们的心肺功能提升有很大帮助。特别是对中长跑运动员来说,他们的适氧量提高,心肺中的氧含量

也提高,对他们的成绩提升也有很大帮助。其次,户外的活动场地更大,学生们在加速过程中可有足够空间提升最大速度。胡伊健说。

与此同时,市民应安宁在体育中心的跑道上锻炼身体。应安宁告诉记者,他从春节前开始坚持运动,大多数情况下选择在户外跑步、爬山,每天持续1个多小时,连春节假期也没停下。谈及锻炼后自身的变化,应安宁说:比较明显的就是体重减轻。我原先100多公斤,通过运动减到80多公斤。运动最重要的是坚持,最终会成为你的习惯。当然,除了运动,减肥也要注重饮食,少吃高油高糖的食物。

随着天气回暖,爬山、露营等户外

活动越来越成为市民的热门选择,户外装备用品店也因此多了不少生意。

在城南路的一家户外装备用品店,各类商品琳琅满目,每件价位在几百元到几千元不等。店铺负责人胡英豪告诉记者,春节后的客流量呈上涨趋势,最受欢迎的是登山防滑鞋。登山鞋的包裹性好、有支撑,相对普通鞋子来说,长时间攀爬也不会感到疲惫;另一方面,鞋子防滑性好就不会轻易滑倒,对人身安全起到保护作用。胡英豪说。

那么,市民如何选购户外运动装备呢?胡英豪建议,脚上穿一双速干袜、防滑鞋,里面穿速干衣,外面穿运动服即可。如果路途遥远,可以再配上一根登山杖,背一个登山包。

延伸阅读

科学减肥 循序渐进

减肥是持久战,不能一蹴而就。如果你想事半功倍,就请收好这些建议:

- 1.作息规律:要及时调整作息,避免熬夜,保证充足睡眠,这样有利于身体恢复和新陈代谢。
- 2.合理饮食:规律三餐,注重营养

均衡,增加蔬菜、水果、粗粮等食物比例,同时减少高糖高热量的食物摄入。

- 3.适度运动:在运动方面,如果没有运动基础,可以采用渐进式运动方法,根据自身情况制定长期运动计划,复健初期可以选择慢跑、八段锦等较为

轻松的运动,而后再逐步增加运动量,让身体有个适应的过程。

总之,无论进行何种运动,在运动前都要充分热身,运动后更要进行深度拉伸,这样才能够帮助肌肉放松,有效减少酸痛和受伤风险。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话 87126426

既服务到人
更服务到心
YB-JMH



微信关注 永报姐妹花
获取相关资讯报道

融媒记者 俞舒梦