

# 过年不健身 节后胖十斤

□记者 谢新奥

马上就要到春节,劳累了一年,终于能好好歇歇了。过年期间,少不了要大鱼大肉吃上几顿,经常是“每逢佳节胖十斤”。想避免这种情况其实也简单,在家里每天完成几组健身动作就行了。

不需要复杂的器械,也不用跑去健身房,宅在家里就能轻松完成健身。我国首个体能学专业女博士赵佳,就通过近报向读者朋友推荐了几组简单的健身动作。

## 动作一:腹桥

**动作简介:**腹桥,顾名思义就是用腹部来搭一座桥,又叫做平板支撑。是用来练习和强化人体核心力量的简单方法,主要训练的肌肉是腹横肌。腹桥共有8级,对于普通人来说,完成第一级动作,就可以达到良好的健身效果。熟练之后,可以尝试练习八级腹桥动作。

**动作描述:**双手呈抱拳状,双肘呈90度撑地,腰部与臀部、腿部大略呈直线,双腿分开,脚尖撑地。

**动作要点:**

1、双肘撑地时,上身不要塌陷,不要形成蝴蝶骨。  
2、腰与臀要呈直线,腰部不能塌陷,切忌形成马鞍腰。

**建议时间:**初学者30秒,熟练后1-2分钟。



扫码看教学视频

## 动作二:肩桥

**动作简介:**肩桥,意思是以肩部为支撑点,使身体搭成一座桥。肩桥是开启锻炼的绝好方法,也是缓解背部僵硬的有效手段,这个动作锻炼的主要肌肉是股后肌群。

**动作描述:**脚跟着地,小腿

与地面呈90度夹角。双臂贴地,以双肩为支点挺起腰腹,直至腰腹与大腿呈一条直线。

**动作要点:**

1、脚后跟与肩部为着力点,不要翘脚尖。  
2、臀部应有意识夹紧。

**建议时间:**初学者60秒,熟练后2分钟左右。



扫码看教学视频

## 动作三:侧桥

**动作描述:**侧桥,就是以肘部和脚侧面为支撑,以身体侧面为桥,又叫做侧向平板支撑,是平板支撑的延伸动作。这个动作主要锻炼人体的腹斜肌,同时可以加强人体的平衡能力。

**动作讲解:**以脚掌侧面为支

撑,侧身并保持身体为直线,手肘称90度撑地。

**动作要点:**

1、肘关节处,大臂与小臂间应为90度夹角,不要过度屈肘。  
2、使用脚掌侧面着地,而不是小腿侧面着地。

**建议时间:**初学者20秒,熟练后40秒左右。



扫码看教学视频

## 动作四:Superman

**动作描述:**这个动作之所以叫做Superman,是因为当动作完全展开时,人体形态很像翱翔在天空的超人。Superman动作主要锻炼人体的竖脊肌。

**动作讲解:**下腹与腕贴地,双

臂尽量分开,肘部呈90度,同时挺起胸部与大腿。

**动作要点:**

1、胸部应尽量挺起,不着地。  
2、头部不要后仰,而是跟随上半身一起抬起。

**建议时间:**初学者20秒,熟练后40秒左右。



扫码看教学视频

## 这些户外运动 过年也能做

春节长假,走亲访友,吃喝应酬在所难免。但是,利用长假时间多做些户外运动,适当调整身体机能,加速体内新陈代谢,也非常必要。

### 慢跑

北方的冬天十分寒冷,因此跑步还应以慢跑为主。但是,冬天跑步也有需要注意的地方,首先就是慢跑前需要做一些拉伸运动,一方面可以热身、防止受伤,另一方面也能提高慢跑时脂肪的燃烧效率。另外,过年期间跑步要量力而行,没有必要天天跑步,最好是隔一天跑一次,不跑的那天可以做些拉伸动作,增加身体柔韧性,保证全身新陈代谢顺利进行。另外,跑步的距离要适当,对于普通人来说,5公里的距离相对合适。



### 羽毛球

嫌跑步太累,游泳太麻烦,那么羽毛球应该是过年期间最适合的运动方式了。不同于跑步和游泳,羽毛球本身就蕴含丰富的趣味性。在打羽毛球时,脚底需要不断移动,因此,羽毛球运动其实是有氧代谢供能为主的耐力性练习项目,与慢跑非常类似。春节期间,与许久未见的家人打上两局羽毛球,既能够增进感情,又能达到健身的目的,何乐而不为呢?



### 游泳

游泳的综合运动效果在节日期间尤其值得推荐,即使短距离的游泳也可以带来不俗的运动效果,特别是游泳同时还有很强的减压效果,在截然不同的环境中,可以帮助人迅速调整节日期间积聚的疲劳和情绪。但是,游泳同样有需要注意的地方,在春节期间,由于人们的应酬普遍很多,难免要喝上几杯。喝酒后会大量消耗人体内储备的葡萄糖,酒精还能抑制肝脏正常生理功能,妨碍体内葡萄糖转化及储备,易出现低血糖。此外,酒精会干扰大脑皮层兴奋与抑制的节律,头脑昏沉而影响对水中情况的判断能力,这些因素无疑增加了发生游泳意外的机会。

## 这些健身误区要警惕

□记者 谢新奥

赵佳在运动训练学与体能学领域深耕多年,在他看来,由于健身者过分追求形体的美感,往往会忽略到健身的本质:健康。赵佳说,目前,人们对于健身的认识还存在很多的误区。

### 练出轮廓等于健身成功

这是健身者最常犯的错误,当然,这个错误并不都出在健身者身上。目前,很多健身俱乐部为了吸睛,往往将健身的终极目的简单概括为“塑形”,这是非常片

面的说法。

首先,想要练出肌肉轮廓其实很简单,但是这样的肌肉实用价值并不大。赵佳说,那些看上去很漂亮的肌肉其实力量很小。健身应该是一项很综合性的运动,终极目的是减少伤病,维持人体健康,而塑形更像是自然而然到来的“附加产物”。不过,目前很多健身者都本末倒置了。

### 专门的健身训练没有必要

有些人认为,平时的走路、跑步甚至搬东西,都是在锻炼自己的肌肉,因此,专门的健身训练是没

有必要的。赵佳说,其实恰恰相反,健身所锻炼的肌肉,正好是日常活动用不到的。

赵佳解释,人体所拥有的肌肉非常多,日常生活中频繁使用的,不过是上肢和下肢肌肉,几乎接触不到核心力量区域。以腹部为例,其实腹肌从内而外分为很多层,并不是简单的“八块腹肌”那么简单。除去腹直肌外,向内还有腹外斜肌、腹内斜肌、腹横肌等等肌肉,这些肌肉可不是做两个仰卧起坐就能锻炼到的,需要专门的方法。

### 运动员伤病都是健身害的

专业的运动员,如举重运动员、长跑运动员等,经常会面临各种各样的伤病问题。这就会给人

们一种错觉,健身这种东西越练越伤,不如不练。其实,这种看法是非常片面的。

首先,专业运动员的伤病,多是由于追求更好的成绩而过度练习导致的。正所谓过犹不及,普通人就算刻意追求,也达不到专业运动员的训练量,更别提什么伤病了。

其次,根据目前的研究,预防身体受伤,尤其是关节损伤,恰恰就需要训练肌肉的力量。只有肌肉力量增强,才能给关节更好的保护。而事实上,关节部位正是人体最容易受伤的部位之一。

另外,健身对于心肺功能的提高,体质的增强均有明显作用。只要有科学的训练方式,越练越伤的情况是不存在的。