



健康鹰城

随着社会的发展、文明程度的提高,体育健身越来越被人们所重视。如今,健身运动已经成为大多数市民生活的一部分。

为进一步推动我市全民健身事业的发展,提高市民身体素质,建设健康鹰城,本报特开设健身专版,以引导市民参与健身、科学健身。

如果你在健身方面遇到什么问题,或有好的健身方法分享,以及参与健身的经历、感受等,均可和本报记者联系。联系电话:0375-4973581、13803756292。

梦里的地方脚步总能到达

——跑友郭伟自述减肥健身体会

“周口马拉松组委会祝贺郭伟完成2018周口马拉松暨善跑中国周口站,参赛号:B0967;枪声成绩:04:54:10;净成绩:04:53:08,此成绩仅供参考,解释权归组委会。”收到这条短信时我已经回到宾馆的房间里,我的第一个马拉松,第一个42.195公里,就这样安全完赛。除了累,还是累,真的没有什么更深的感悟,如果非要说出来点儿体会的话,就是完成目标后的心情特别放松,回平的大巴车上,一路和跑友们兴奋地聊天,竟然没有呼呼大睡。

100公斤的胖子

1975年出生的郭伟自在平煤神马集团工作后,平日里整天加班,加班后和同事吃饭饮酒,酒后倒头就睡,日复一日不良的生活习惯,我把自己养成一个大胖子,2010年单位体检时86公斤,2013年末已突破100公斤大关。许多好心的同事、朋友善意提醒我,该减肥了。当时我真没有把体重看成负担,因为没有感觉到有什么不妥。朋友小聚的时候白酒、啤酒豪饮无节制,第二天不影响上班,状态那叫一个好!下班的时候从市区凌云路南头骑自行车,一口气骑到塞纳城附近的家门口,一路上坡,没压力。

2015年盛夏的一天中午,我平日午休用的放在单位的折叠床因无法承受我的体重,提出了最强烈的抗议,床腿弯曲,塌在地上。旁边的吴姓同事幽默地说:“床没毛病,看看说明书,超重了。”晚上回家把这事和姐姐在饭桌上随口聊一聊,姐姐妈一本正经地提议减肥。我当时觉得自己没毛病,减什么肥。

过几天单位组织义务献血,我踊跃报名,初步化验不合格,询问具体原因,医生说的都是专业名词,转氨酶、胆固醇什么的听不懂,建议到医院好好查查,大夏天吓得我直出冷汗。

之后几天饮食清淡,不喝酒



郭伟在马拉松赛道上奔跑

(图片由本人提供)

了,到医院检查,数据不乐观,没大毛病。医生建议适当控制体重,并且提醒我血压高。到家后,姐姐妈正摆弄电子血压计,老岳父高血压,买个电子的,老人用着方便。第二天早上起床,猛然想起医生的提醒。以前都是单位体检的时候量,一年一次。既然家中有血压计,何不自己量量?于是我按照说明书操作,出来的数字真高,连续4天早上都是如此。

最大的优点是执行力强

我暗暗下定了减肥的决心。我最大的优点就是执行力强。夏天温度高,正好排汗,定了就算,说了就干。没有专业的减肥指导,就在百度上找。第一步,健走。每天从989医院(原152医院)门口下班车,走回凌云路家中;第二天早上,步行到989医院门口坐班车,时间一长,不停变换行走路线,领略了我们大平每条街道的风景。第

二步,节俭。以前晚上饮酒后,照例一碗烩面,必须的。首先控制饮酒,开始躲酒局,也开始学会撒谎,为此得罪了多年的朋友。中午单位餐厅的饭太养人,自己下点挂面,放少许青菜。一个月后,减去8公斤。第二个月,减去5公斤。第三个月,减1.5公斤,进入平台期。第四个月,不降了。我知道,减肥进入了瓶颈期,决定晚上再来个5公里健走,且不吃晚饭,香蕉、水果代替晚餐。第五个月,体重在85公斤和87公斤之间浮动。一年时间体重基本满意了,还好没把自己的身体折腾坏。2016年是最忙碌的一年,酒也不控制了,烟瘾也大了,加班作息不规律,连续在单位住一个多月,好在不忘初心,管住嘴了,体重稍微反弹,控制在87公斤和89公斤之间。

2017年4月份的一个周末,早上我到生态园健走,一群跑友在生态园拉练,小广场处男男女女队伍不小,其中一个女跑友

顺时针跑过来,旁边的人打招呼“几圈了?”“5圈。”我现在确认女跑友就是张敏。“一个小女生跑5圈?等人散了,哥我跑一圈试试?”我这么想。结果,没跑几步就气喘吁吁,跑走结合终于完成了一圈。腿疼了好几天,但那次使我从健走顺利过渡到跑步,实现了质的飞跃。

享受奔跑的快乐

从此,我爱上了跑步,享受奔跑的快乐,放飞自己,把烦恼丢在身后。这一刻,我属于我自己。曾经的胖子被自己改造成成功了,对健康的追求进入新阶段,我最终跑起来了。2017年再次挑战自律的极限:戒烟成功。2018年,半马22次。周口马拉松,我首次全马完赛。

特别感谢跑友们,是他们每天激励着我,给我奔跑的动力。山高,往上攀登,总会登顶;路远,向前奔跑,定能到达。

(丁进阳整理)

没有器材同样强身健体 这5个动作 让你受益一生

徒手健身的动作有很多,每种动作锻炼到的部位也不同。以下为徒手健身中排名前5的动作,系统做一遍就能锻炼到全身肌肉。

俯卧撑

俯卧撑无愧为徒手健身的王牌动作,每天做上百个就能很好地锻炼到胸大肌、肱三头肌和腰腹部肌肉,是一种比较全面的健身动作。用俯卧撑锻炼身体时要注意,动作一定要标准,速度切忌过快,身体下落时胸部与地面接触,身体上升时手臂要伸直(不可超伸),一上一下保持2—4秒即可。

臂屈伸

俯卧撑推起的重量相当于自身体重的70%左右,一口气做20个以上后对力量的提升会打折扣,这时候加入臂屈伸可以保持锻炼的效果,同时还能充分锻炼到胸肌的下沿。通常臂屈伸是在双杠上完成的,但是家里边很可能没有双杠,这时候完全可以用两张椅子来代替双杠。双手放在椅子上支撑身体,双脚往后交叉抬离地面,然后弯曲手臂至极限后,双臂再发力将身体推起至手臂微屈,整个动作过程中尽量保持身体平稳,以免肩关节受伤。

倒立

现代人办公,大多需要长时间的伏案工作,这导致很多人的腰肌或多或少存在劳损现象,每天进行几分钟的倒立可以稍微缓解这种因坐姿导致的腰肌劳损现象。大家在生活中不一定要离墙做倒立,靠着墙一样能够达到锻炼效果。由于倒立具有一定的危险性,第一次靠墙倒立时最好让朋友帮忙把自己的脚放到墙上,以免出现意外(能力强者可进行倒立俯卧撑)。单次倒立时间维持30秒即可,最长不能超过5分钟,以免患倒挂悬垂综合征。另外,有心血管、脑血栓等疾病的患者严禁倒立。

引体向上

背肌是非常实用的肌肉,但是在生活中却很少有机会锻炼。同时,能够锻炼到背肌的徒手动作很少,这也导致引体向上成为锻炼背肌难以替代的动作。考虑到大多数家庭里没有单杠,不可能像在操场上那样进行引体向上锻炼,建议在门梁上或者用拖把搭在凳子上做引体向上,同样能够锻炼到背肌。

单腿深蹲

腿是动力源泉,可见锻炼腿的重要性。不过尴尬的是,徒手健身中仅有深蹲这一项锻炼腿部肌肉的动作。单腿深蹲对膝关节的稳定性要求非常高,很多人很可能连一次都完成不了,建议大家从最简单的深蹲开始练习,能力上来之后再行单腿深蹲练习。

上面这5个健身动作可以锻炼到全身肌肉,同时还具有一定的难度等级,大家在锻炼过程中要根据自己的能力选择适合自己的动作,每天的锻炼量也请保持在自己的承受范围内,以免运动过量得不偿失。(婉京)



健身要科学,过度运动不可取

□本报记者 丁进阳

目前,暴走运动是我市当下流行的健身方式。特别是随着各种计步器的不断出现,人们开始掀起计步走路的热潮。为了和他人比拼,有人起早贪黑走路,殊不知过度暴走可能会适得其反。

就此,记者采访了市跑步运动协会负责人王栋。王栋表示,体育锻炼要科学适度,不仅暴走要适度,其他任何体育锻炼项目也都不能过度。

王栋说,适当运动对身体益

处多多,但过度则危害多多。

过度运动会四肢无力:运动之后出现疲劳感是正常现象,一般休息一刻钟的时间就可以恢复正常的体力。但如果出现四肢无力,且好几天都无法恢复正常的体力,则是过度运动的表现。

过度运动会引起关节疼痛:一些年纪较大的人会将关节疼痛归结于风湿病,其实这与过度走路关联极大,因为过度走路会使腿部的韧带处于绷紧状态,易使韧带拉伤,从而导致关节疼痛。

过度运动会使肌肉酸痛:多

数人在走路运动时是没有时间规律的,这易使腿部肌肉出现酸痛。运动后出现腿部酸痛是正常现象,只要休息两天左右即可恢复,如果几天过去了肌肉还是酸痛,则明显是过度运动造成的。因为过度运动会使肌肉软组织受损,所以会出现肌肉酸痛的现象。另外,过度运动还会出现头痛心慌、头晕目眩等情况,因为过度运动会使心脏供血不足。这时应立即停止运动,症状长时间不消失应到医院就诊。

“就拿走路来说,一般每天的运动量应该在多少步为好呢?”

记者问。王栋说,这根据个人的情况而定。每个人的体质不同,走路的速度不一样,运动量也大不一样。不过一般情况下,每天走7000步至10000步最为合适。走路健身也有很多讲究,不同的走路方式对自身健康的影响是不同的,如快走可以增强肺功能,促进人体对钙的吸收率,可预防骨质疏松;原地踏步能改善膝关节功能,增加腿部力量。

王栋提醒大家,走路是运动健身一种很好的方式,但不要为了所谓的比拼而过度走路,否则对自身健康不利。