

很多人在“十一”选择了外出旅游或探亲访友,但也有很多人选择避开都市里的喧嚣而躲在家里看电视或者看DVD。与其躲在家中,还不如制定个长假健身计划,大家一起动起来!

“健身”如今已经不是一个时髦的词,随着市民生活水平的提高,希望通过运动来换取一个苗条、健美身材的大有人在,而健身房也成了人们最常光顾的地方。目前,越来越多的人选择下班后、周末和假日在健身房里度过,尤其对上班族来说。而且更多的人已经意识到健身的重要性,很多人已经不仅仅是以单纯的锻炼为目的,更与时尚、休闲紧密联系在一起。

——编者



推荐几种 适合假日健身的方式

1.瑜伽

源自印度的瑜伽是东方最古老的健身术,同中国的气功一样源远流长,充满神秘色彩。瑜伽需要在宁静的心境下加以舒缓的伸展,没有健美操、形体操那些剧烈的动作,也不用用力拉伸韧带,几乎没有什么受伤的可能。瑜伽练习对一个人的肌肉系统、精神系统、内分泌系统、消化系统都非常有益,这种训练可以使做完器械运动后的肌肉放松下来,帮助舒展肌肉线条,使形体变得匀称、线条优美,进而达到培养气质的目的。

2.芭蕾

芭蕾是一门古典艺术,起源于意大利,成长于法国,成熟于俄罗斯,它是在古希腊人体艺术基础上发展起来的。成人芭蕾训练体系不仅安全,更重要的是给想通过学习芭蕾舞来提高修养的人提供了空间。成人芭蕾形体课是以芭蕾舞的基本动作为训练内容,通过掌握芭蕾的几个特性,使身体各部位发展均衡,姿态优美挺拔,同时在优美的音乐伴奏下,提高乐感、陶冶情操,最终达到舞姿与音乐完美结合。

3.低冲击力舞步

一种双脚不会同时离地的有氧运动,换言之,就是没有跳跃动作,这种有氧运动通常使用一些组合动作和方向变化使肌肉群得到锻炼,是一种安全有效的运动。

4.踏板操

一种在踏板上做低冲击力舞步的运动,强度大并能有效地提高心率,强化心肺功能。

5.高低冲击力舞步

一种高强度和低强度相结合的运动,主要以跳跃、跑跳大移动组合动作为主。有较多的方向变化、转身等动作,属于高效的有氧操运动。

6.形体塑造

主要内容包括15分钟的有氧练习,使用哑铃或是形体组合帮助你进行身体局部的塑造练习,非常适合初学者以及体质较弱的人士参加。

7.有氧拳击操

一种结合拳击、搏斗,以踢、踹等为主的有氧运动,能够有效减肥并美化腰部、腹肌,还能使练习者手臂、肩、腿部锻炼出优美的肌肉线条,适合各种健身人士参加。

8.有氧拉丁舞

是风靡全球的有氧舞蹈,一种拉丁风格的有氧舞蹈,动作变化多样、节奏快,随着拉丁音乐展现身体协调性及动感。

9.快节奏舞蹈

一种黑人风格的现代舞蹈,能锻炼参与者的协调性及节奏感,解除精神压力,发挥个性化舞蹈,同时达到健身的目的。

10.交叉运动

一种融三种不同类型有氧操为一体的运动。内容包括:低冲击力舞步、踏板(哑铃)、腹部收紧练习,是一种全面、多样、高强度运动。

11.哑铃操

是在低冲击力舞步的基础上手持哑铃进行练习,运动强度大,动作简单,锻炼效果明显。特别对上肢的肌肉收紧有帮助,适合上臂、肩、背部较松弛的人士练习。

12.热力球

球体是用一种高强度的特殊材料制成,防挤压,弹性足,通过健身球特定的动作充分锻炼人的平衡能力,适合不同健康水平人士。

13.身体艺术

通过结合多种元素音乐、多种元素舞蹈来达到锻炼身体、放松心情、陶冶情操的一种今年最流行的综合性套路有氧操。

14.哑铃踏板操

是在踏板操的基础上手持哑铃进行练习,课程强度大,并结合了许多手臂动作,能使身体各部位得到全面而充分的练习。适合有踏板操基础的人士练习。

(程露)

“十一”长假 健身计划

7天长假,是外出旅游放松心情紧张的神经,还是制定一个假期健身计划给身体充电?其实,鱼与熊掌是可以兼得的。对于终日忙碌的人来说,我们认为旅游就是最好的运动。

有计划旅行效果好

张小姐平日工作很忙,假期是一个可以使她从紧张的工作中逃离出来的机会,和男友外出旅游成了她每个假期的必修课。海南、云贵,所有热门的旅游线路她几乎去了个遍。可张小姐却发现对机场、酒店的程式和走马观花式的景点参观索然无味了。最让她心烦的是,每次旅游归来后,比平日上班还疲劳,恨不得在家好好睡上几天。这不,“十一”长假又到了,那么这个假期又该怎么过呢?

健身教练给张小姐提了个醒。“其实,旅游和运动一样,也需要制定计划,张弛适度。虽然假期不能来健身房锻炼,但一样可以把健身计划制定到你的行程中去,保证你在玩好的同时,也有理想的锻炼效果。”

徒步行走每日10公里为宜

一般来说,旅行健身方案都会以“徒步”为主,辅以游泳、潜水、登山等其他户外运动。这里的徒步和真正的野外徒步穿越不同,只是一种贯穿在旅行过程中的有效运动而已。对于体质较好的人来说,只要方法得当,每日徒步行走10公里以上是完全可以的。这样做可以帮你省下邻近景点间的交通费用,还能欣赏沿途的风景,何乐而不为呢?

不过,徒步行走不同于平时的走路,还是有不少事项需要注意的。首先,一定要按照自己的速度来走。不要逞强埋头猛走,这样会大量消耗体力,结果是欲速则不达。其次,徒步只是这次旅行的载体,不要只顾低头走路,而忽略了周围的风光。第三,选择一双舒适透气的平底鞋,注意摆臂的幅度,选择比较舒适的走路方法,使体力能够得到科学有效的利用。第四,徒步的时候要“多吃多喝”。徒步走的时候人体的热量损失大,为了补充体力,需要及时补充水和食物。一般每走50分钟需要休息10分钟,不同的人可以根据自己的身体情况适当增减。

(张玉峰)

社会的发展使我们拥有了高清电视、电子游戏、遥控器……但是,人们却因为缺乏运动而失去了健康,男人的肚子一天比一天鼓。“沙发土豆”们该如何锻炼呢?

开始只是慢慢散步

“运动起来”,当然是个好建议,但这也有点风险,因为做得太快反而会对身体有害。专家警告说,导致心脏病死亡的一大危险是一些人突然进行身体不能适应的锻炼量。因此,哪怕是开始轻微的锻炼也要咨询专业人士。

获得准许之后,第一步:只是慢慢地散步,然后逐步提高强度。卫生部门的建议是,每天慢走30分钟,开始的运动量应该更小,每天只走8分钟~10分钟。散步在3个月内就可以使身体

大胖子 锻炼慢慢来

的各项指标改善15%。

缓慢增加运动量

如果有人目标更远大一些,比如还要减肥、练肌肉,那就要根据自己的状况,即靠在沙发里的年头来估算了,最好从缓和的运动开始,比如游泳、骑自行车。有时跑步反而会使你的关节受到冲击。不管选择什么项目,一开始做的量都要比自己认为能做的少一些。

对自己放宽要求

如果只对一些需要技巧和训练的活动有兴趣,那就不必要完全按规则来进行。比如,打网球时可以让球在地上多跳一次,或者在半个场地上打。另外,最好不要挑选季节性的、花钱的,或一个人玩的活动,因为这容易让你有借口不再坚持下去。

(范素萍)

走出 健身误区

目前,一些健身爱好者为了减肥或锻炼肌肉,选择了不适合自己的健身方法,或者健身中有不正确的行为,这样反而会“南辕北辙”,起到相反的效果。常见的健身误区有:

1.跳过准备活动

比如在跑步机上锻炼,一开始就跑而不是做伸展运动或慢走等,这样很容易拉伤肌肉。

2.不做伸展运动

伸展运动一般在运动开始和结束时做,可防止运动损伤,提高身体的柔韧性。

3.一上来就运动量过大

一些男士为了早日成为“施瓦辛格”,一上来就举很重的东西,这相当危险,效果也差,如果运动不当的话还会将肌肉形状练得很差。

4.“一口气吃个胖子”

许多人只在周末或集中一段时间进行大强度的训练,其实循序渐进的中强度运动会有长期的效果。这样也可以防止不必要的运动损伤。

5.运动时不喝饮料

不少人只在运动后补充水分,其实在运动前、中、后都要及时补充水分。

6.锻炼强度不到就休息

许多人锻炼还没有消耗多少热量就在有氧健身设备上休息了,而有效的心率锻炼必须达到一定的强度并达到一定的时间。

7.认为节食加上运动才能减肥

有的人为了减肥,在不吃饭的情况下去运动量锻炼,这样不仅容易受伤,还容易患低血糖等,所以不应该被体重牵着鼻子走。

8.用高能食品代替其他的营养

许多人吃一些高能量的食品以保持自己的能量平衡,其实人的营养摄入应保持碳水化合物、蛋白质、脂肪平衡并保持一定的比率。(林丽)



『十一』长假 大家一起来健身

