

第一批“刘畊宏女孩”已受伤

健身前要弄清“最佳顺序”

近日,49岁艺人刘畊宏凭借与妻子直播跳操迅速出圈,在这个减肥旺季,成为涨粉千万的“全民健身教练”。

“腰间肥肉咔咔掉,人鱼马甲线我都要”——伴着周杰伦《本草纲目》的音乐,刘畊宏一边喊着打气口号,一边跳着自编的高强度健身操,吸引了众多网友每天“云健身”。屏幕外勤奋跟练的人,有的已经初见成效,也有人晒出自己过度练习导致肌肉拉伤,甚至进医院的经历。

如何在收获锻炼效果的同时,避免身体损伤?现在,专家提醒,健身有个“最佳顺序”,并教你5步制定适合自己的运动方案。

1 第一批“刘畊宏女孩”已受伤

你身边有“刘畊宏女孩”吗?她们的年龄跨度上至中老年人,下到小学生,每天齐刷刷地守在屏幕前跟练。

在这轮跳操热的带动下,一些男性也加入了训练。与此同时,社交平台上也掀起一阵挑战热,大家纷纷打卡刘畊宏自创的健身操,并交出“健身作业”。

从马甲线教程到毽子操,每天90分钟的甩汗律动中,刘畊宏穿插了各种肌肉训练动作,看似简单,却让一些人直呼“崩溃”。

对于跟练的网友来说,练完的“效果”也出现了两极化,一种是在长期坚持下腰身变化肉眼可见的;还有一种可能是这样的:刚练完第二天,下楼困难、走路肌肉酸痛的样子,被不少人调侃为“刘畊宏效应”。

其实运动后的肌肉酸痛,主要和乳酸堆积有关,通常几天内就能自行缓解。但如果持续疼痛或造成运动损伤,则有以下诱因:

未充分热身 正常情况下,血液是较均匀地分布在体内的。运动时,心、肺和肌肉的负荷加大,这时就需要更多的血液流向心肺和肌肉。充分热身即能满足这种要求。

运动基础薄弱 对于没有运动基础或基础薄弱的人来说,突然进行这种多关节高强度运动,腰肌劳损、韧带拉伤以及扭伤的概率更大。

运动过量 每个人能承受的运动量不同,过量则可能加剧乳酸堆积,出现腰酸背痛等软组织劳损。

平衡能力差 平衡及协调功能不好的人容易摔跤,

3 “五步健身方案”

在上述理论知识的前提下,建议大家根据个人体质、健康状况进行综合评估,照5步制定自己的“健身方案”:

第一步 自我评估

做任何运动前都需要自我评估,包括是否有肌肉酸痛、时间上是否适宜运动、能量是否充足、是否要在运动前摄入食物等。

第二步 热身

持续10分钟—15分钟 功能性热身活动持续10分钟—15分钟。先从缓慢动作开始,然后进阶到速度更快的动作,最后再做爆发性动作。

以跑步为例,先从快速步行开始,逐渐至慢跑,让腿部肌肉得到充分活动,慢慢提升心率。

动态拉伸 动态拉伸包括边走边用腿踢向手臂、开合跳和踢臀跑等,能积极地拉伸肌肉和韧带,从而增加活动范围,降低受伤风险。

静态拉伸如弯腰够脚趾等并不能起作用,可在锻炼后进行。

有针对性 热身应选用与实际锻炼相似的动作。例如,进行有氧锻炼,热身活动如快步的目标是缓慢增加呼吸和心率,以防在锻炼期间过早疲劳。

第三步 力量训练

持续30分钟—1小时 遵守先提高肌肉力量再增强肌肉质量的原则,即先采取较小负荷、多次重复的方式。

例如,每周3次的力量训练中,先降低负荷,每次做4个—5个动作,每个动作3组—5组,每组重复10次—20次。

待动作熟练、身体适应能力增强后,再进一步增强肌肉质量,即采取较大负荷、较少重复的方式。

先高耗能,后低耗能 高耗能的训练包括胸肌、背肌、腿肌等大肌群的训练;低耗能

的训练有肱三头肌、肱二头肌、腹肌等小肌群的训练。

这样做除了能保证运动安全,先练大肌群还会调动更多肌肉参与,效果翻倍。建议新手练习的具体组数如表:

新手锻炼建议:

刚开始时,小肌肉群不超过2组—3组;大肌肉群不超过3组—4组;

1个月后,小肌肉群不超过2组—4组;大肌肉群不超过3组—5组;

2个月后,小肌肉群不超过3组—5组;大肌肉群不超过4组—6组;

3个月后,小肌肉群不超过5组—6组;大肌肉群不超过6组—7组。

顺序:上半身→下半身→核心

若先练下半身,再练上半身,容易身体不稳,增加受伤风险。

上半身和下半身训练都会用到腰腹力量(核心力量),将其放在最后,不会影响其他训练效果,并保证整体运动的安全性。

可采取胸→背→肩→手臂→腿部→核心(腰腹)的顺序进行。

注意不要对同一块肌肉反复练习,应对肌肉群交替练习,让肌肉得到一定恢复,在下次练习时也能承受相对更大的负荷,达到训练效果。

第四步 有氧训练

完成力量训练后,体能有所下降,有氧运动的时间可适当缩短,或仅将其作为一个放松的方法,建议慢跑、快走。

体能好的人,可进行高强度间歇训练,但与力量训练相加总时长需控制在90分钟,避免过度训练导致身体疲劳。

如只是单纯进行有氧运动,最短应达到20分钟,随着体能增加可逐渐增加至30分钟—60分钟。

第五步 拉伸

每次运动后,一定要对关节进行拉伸、放松,帮助肌肉恢复原本长度,加速肌肉弹性的恢复,并减缓酸痛。

运动后如肌肉出现紧绷、发胀、微疼的情况,可立即采用冷敷15分钟—30分钟的方法。若始终无法缓解,应立即就医。

据《生命时报》

硬毛巾擦脸 皮肤有危机



毛巾为什么会越用越硬

毛巾偷偷“囤积”污垢 毛巾在使用中频繁接触皮肤分泌出的油脂、汗液等,其中的蛋白质、皮屑、无机盐、灰垢等杂质都不易溶解于水,就存留在毛巾中。

晾晒让纤维变“拥挤” 棉毛巾由棉单纤维组成。因水的表面张力,纤维之间存在毛细作用。因此在晾晒过程中,纤维间的距离会随着水分的降低变小。

自来水让毛巾变硬 有些自来水中可溶性钙镁化合物含量较高,虽然不会直接影响健康,但是会导致毛巾变得越来越硬。

常用硬毛巾擦脸 会形成摩擦斑

对脸部摩擦过度,皮肤会刺激黑色素生成,引起色素沉着,形成摩擦斑。

每天用硬毛巾洗脸,相当于一种力度不小的摩擦,久而久之,斑点就出现在脸上;如果来回擦,伤害更大,可能就会让皮肤产生细纹。

用久了的毛巾,不只是伤害皮肤而已。虽然毛巾上的微生物一般不会致病,但是当有伤口或者免疫力下降时,它们就有机可乘。

据《生命时报》

病毒不会从窗户飘进家

气溶胶传播要考虑浓度问题:

1.如果在室外,因空气气流的作用,感染者排出的高浓度气溶胶可以很快被新鲜空气稀释,达不到感染人体的浓度。

2.在空气不流通的室内环境,高浓度的气溶胶可能会存在相当长一段时间,即使感染者已经离开了这个空间,后续进入的人仍有可能被感染。

正因如此,如果楼间距正常,且住宅的窗户面向室外,保持开窗和空气流动,就可以最大限度地降低气溶胶传播风险。

反之,在室内含有高浓度病毒颗粒的气溶胶,开窗后会被吹到户外,很快会被稀释,不太可能导致“跨楼”传播的现象。 宗合