

从小白到进阶 为您制订家庭心血管锻炼计划

每当我们谈到对心血管有益的有氧运动,很多人会想到户外慢跑,实际上,在家也可以开展有氧运动。下面为大家制订一套家庭心血管锻炼计划,动作从易到难,循序渐进就能取得不错的效果。每个练习可做45秒到1分钟,休息30秒,然后继续下一组。

指导专家

长沙市中医医院(长沙市第八医院)
心血管内科副主任医师 刘乐
通讯员 粟青梅

初学者

初学者练习不需要特殊训练即可开始。随着心血管能力提高,后期可增加强度。

原地踏步 原地踏步能提高心率,可作为热身或者有氧活动单独进行。如果要增加强度,可以提高踏步速度或抬高膝盖。

原地慢跑 原地慢跑是一种简单有效的提高心率运动,也是适合初学者的热身活动。进行时,从一只脚轻弹到另一只脚。同时左右摆动手臂。

空中跳绳 空中跳绳需要一个人在空中“摆动”一根想象中的跳绳。该练习可作为原地慢跑的替代方法,适合作为热身的一部分。双脚并拢站立,上下跳跃,同时以圆周方向摆动手臂。

中级训练

中级练习会增加锻炼的强度,加强心脏跳动和身体运动。

深蹲跳 深蹲跳是一种锻炼臀部、股四头肌、腘绳肌和小腿时增加运动强度的方法。

站立,双脚分开与臀部同宽,手臂放在两侧;弯曲膝盖蹲下;从下蹲位置开始,在空中跳跃并伸展臀部,直到身体伸直;轻轻地落在脚掌上,向后滚动以吸收脚后跟的震动;重复使用不同的手臂动作来调整难度。

躯干旋转 该动作可锻炼腹部肌肉和心血管系统。为了增加强度,做时可举起重物,例如壶铃、健身球或其他家居用品。

将重物置于胸部高度,肘部

向两侧站立;从躯干扭转,转向一侧,然后转向另一侧;没有重物的话,也可以将手臂保持在肩高并左右扭转。

横向洗牌 该动作非常类似于足球或速滑热身。从房间的一端开始,稍微蹲下;向房间的另一边移动,双脚相碰,然后再次向反方向移动;加快速度并增加下蹲深度以增加运动强度。

进阶练习

接下来,我们可以增加任何有氧运动的强度,主要指的是提高频率和重复次数,以将它们转化为高级运动。一些练习也更复杂,涉及从落地到站立的过渡。

登山者 登山者是一项高级运动,可以锻炼整个身体,尤其是下半身。从俯卧撑姿势开始,右腿向后伸展,左腿靠近胸部,脚趾着地;双手保持在地面和臀部水平,快速切换双腿位置;继续交替双腿。

波比运动(立卧撑) Burpees (中文为“波比运动”)是一种先进的全身动作,可以让心脏跳动更快。

从俯卧撑位置开始;推开脚掌,使膝盖进入胸部并蹲下;跳出深蹲,双手举在空中,然后轻轻地回到深蹲中;将手放回肩膀下方的地板上;将腿弹回以返回起始位置。如果希望进一步增加难度,可以使用一种称为博苏球的特殊锻炼器材。



熊爬 熊爬是一项全身运动。

从俯卧撑位置开始;在保持膝盖离开地面并弯曲的同时,通过交替的腿和手臂运动向前爬行;保持躯干水平和腹肌支撑。

美国运动医学会建议人们每周进行150分钟及以上中等强度的有氧运动,什么样的运动是中等强度运动呢?我们可以通过计算心率得出。中等强度运动通常为一个人最大目标心率的65%~75%,最大目标心率的计算方法是用220减去年龄。

在家运动也要做到以下方面,防止受伤。

1. 在家中腾出足够的空间以便能够自由移动。
2. 检查地毯是否平稳。
3. 在硬木地板上记得穿防滑鞋。
4. 进行至少5分钟的低强度运动热身,以增加心率并温暖肌肉。
5. 定期休息以保持水分。
6. 运动要结合自身身体情况,不要超过最大心率太多。
7. 锻炼后放松并伸展肌肉。



扫码学动作

锻炼前臂 提高握力

2021年底国家国民体质监测中心发布的《第五次国民体质监测公报》显示,我国成年人力量素质呈下降趋势,最大肌肉力量持续下降趋势明显,男性握力和背力继续下降,肌肉耐力也有所降低,女性背力继续下降。

西安体育学院健康科学系教授苟波曾解释说,握力大小是由前臂屈肌的发达程度决定的。强壮有力的前臂肌群对提高握力、支撑力和协助完成各种训练动作都有效。训练前臂肌群的动作简单易学,主要是各种方式的腕弯举和旋前臂动作。下面介绍几种锻炼前臂肌肉的动作。

负重旋内和旋外

可有效提高前臂肌肉的弹性、张力和体积,并能促进肌腱与韧带的强韧水平。

取坐姿或站姿,手持锤式铃或单端有哑铃片的哑铃,持铃侧上臂与身体贴近,屈肘,前臂平行于地面,与上臂成直角。从手心向上的位置开始向内旋,至安全限度内,再向外旋,完成向内旋和向外旋为一次,重复这个过程。注意感受肌肉的运动过程,避免关节组织及肌肉细部的损伤和过劳损伤。

背后反握腕弯举

主要锻炼前臂内侧肌群。

站姿,双脚自然开立,挺胸、收腹,稍屈膝、髋,双手反握杠铃于身后。前臂内侧肌群用力屈腕弯举杠铃至极限位置,稍停后慢慢还原。重复动作,整个过程身体要保持稳定,上臂固定。

握力器锻炼

握力器是一种小型健身器材,可有效锻炼前臂肌肉,增加握力和手掌的灵活性。

使用时握力器时,掌心向内,掌指用力向内合拢,握紧握力器,坚持5秒左右,慢慢松开。重复进行松握练习。

负重卷绳

有效地全面锻炼前臂肌群,提高前臂肌群的肌肉线条和前臂肌群的协同工作能力。

取短杠系一短绳,短绳下系铃片等重物。站姿,肘关节微屈,手心向下握住卷轴,两手交替用力屈腕,顺时针(或逆时针)转动卷轴,把绳子慢慢卷起,将悬挂的重物提至靠近卷轴时,改变转动方向,慢慢放长绳至底。反复进行,直至前臂肌肉感觉酸痛,无力继续卷动为止。顺转逆转交替进行,卷起和放开绳索时,要确保速度均匀。

锻炼前臂肌时,可选择2~3个动作,每个动作练三组,每组重复15~20次。选择器械时,注意重量不要太重,以免受伤。不论采用什么方法,锻炼时要保证前臂稳定,使前臂肌群在动作过程中始终处于紧张用力状态,保证安全和锻炼效果。

王海军

走近冬奥项目(十三)

雪车

雪车运动起源于瑞士,由雪橇发展而来,是由运动员驾驶可以操控方向的雪车,在弯曲的U型冰质赛道上进行的竞速比赛。雪车和雪橇使用同一个赛道,不过两者的起点不一样。相比于雪橇,雪车有外壳,且车体内有转向系统和制动系统,运动员可以通过转向系统控制雪车左右转弯,通过制动系统来刹车。

北京冬奥会雪车比赛分为四人雪车、男子双人雪车、女子双人雪车及女子单人雪车4个小项。每项比赛共进行4轮,以4轮比赛的累计时间计算成绩,时间短者获胜。

运动员需穿着鞋底分布着鞋钉的钉靴。起步时,运动员先奔跑着将雪车向前推进一段距离,获得初始速度;然后依次跳入车体内,呈坐姿滑行,

并通过转向系统控制前进方向;到终点后,运动员通过制动系统使车减速。

来源:北京冬奥组委官网



冬奥会雪车项目
新华社图