

健康养生



特约主持人 徐凯

南京体育学院运动健康系实验室主任、副教授。长期从事生理学、营养学和运动处方的教学。

想锻炼,永远别担心没场地 室内有氧运动任性练起来

前几天一直阴雨绵绵,很多人在朋友圈抱怨,没法晒图片了。晒什么图片呢?走路跑步啊。本来定好计划每天要跑多少多少,走多少多少,结果都没法实现了。好吧,虽然没法在室外跑步走路了,但是有氧运动照样可以在室内进行,甚至不需要去健身房,在您自己家里就行。

爬楼梯

爬楼梯可以说是一项简便易行的有氧运动。

在爬楼梯的时候,因为身体要额外克服重力做功,所以会消耗相当多的能量。爬楼梯消耗的能量比慢跑要多50%以上,比静坐的能量消耗更是要多10倍。比如一个体重60公斤的人,爬楼10分钟,大约就能消耗100千卡的热量。但是,不能光上楼不下楼吧,下楼是不是就不怎么消耗热量呢?当然,下楼的能量消耗要少点,但是也和步行的能耗不相上下。所以综合而言,上下楼的能耗还是略多于慢跑。

爬楼对腿部力量也是很好的锻

炼。上楼时,肌肉发力把人提升起来,所以可以很好地锻炼下肢。那么下楼时,是不是就不需要使劲呢?实际上,下楼时,腿部肌肉需要用力缓冲下楼的速度,如果腿部不用力,人就不是一步一步下楼了,而是要滚下楼了。肌肉进行减缓速度的发力方式被称为“离心收缩”,是一种非常有效的力量练习方式。

需要注意的是,爬楼也不是适合所有人。年轻人心肺功能相对较好,爬个十层八层,只是略微有点喘,这样的强度就比较合适。但是对于年老体弱的人来说,爬个五六层或许都气

喘吁吁,那对于他们来说就运动过量了。而且无论上楼和下楼,对于膝关节和踝关节都有很高的要求,如果腿部力量不够,或者姿势不正确的话,还有可能损伤这些关节。所以在爬楼时,要把力量集中在腿部,爬的时候年轻人可以一步两阶,年龄稍大的人就一步一阶。注意动作平稳有力,腰背挺直,身体略前倾,伴随自然摆臂。爬楼时呼吸要保持均匀,与爬楼的节奏保持一致,同时适当提高呼吸深度,而不要呼吸得很浅很快。在下楼的时候,注意前脚掌先着地,再过渡到整个脚掌,以减轻膝关节的负担。

弓步下蹲



【图1】

【图2】

如果您觉得买个踏板都嫌麻烦,那么在家的有氧练习还可以试试下面这个动作。

【图1】立正双手叉腰,右腿自然向前迈一大步,下蹲,使右大腿与地面基本平行,小腿基本与地面垂直。

【图2】左脚尖点地,左小腿基本与地面平行,大腿基本与地面垂直。然后将右腿收回,恢复直立位。换对侧重复。在做这个动作过程中,注意身体要保持正直,下蹲时,前腿膝关节不要超过脚尖。

这个动作不但是很好的有氧练习,而且可以练习腿部和臀部的力量,有利于腿部和臀部的塑形。

今天讲的这几个动作,虽然没法显示出你走了或者跑了多少公里,但是如果你想朋友圈秀出你的活动“步数”,还是完全可以的。

当然“秀”不是目的,通过有氧运动消耗了多余的热量,锻炼了心肺功能,增强了肌肉的力量,才是最根本的目的,您说对吗?

踏板

或许您觉得在楼梯上爬来爬去还是很不方便,那么不妨买个踏板,这样就等于把楼梯搬到了家里。可以利用这个踏板做些最基本的动作。

第一种是面对踏板,左脚踩上踏板,右脚踩上踏板,然后左脚踏板,再右脚踏板。如此做几分钟后,换右脚先踩上踏板,其余的动作跟刚才几乎一样,就是左右相反。然后再左右交换,连续做10-20分钟。

第二种是站在踏板左侧,右脚先踩上踏板,然后左脚踩上踏板,左脚踩下踏板,再右脚踏下踏板。做几分钟后换到踏板右侧,左右交换重复前面的

动作。如此往复,连续10-20分钟。

做这个动作时,注意不要踩踏板的边缘,以免踩翻踏板(高品质的专业踏板一般即使踩到边缘也不会踩翻,但是还是要注意)。在踩下踏板时,要注意脚尖先着地,这样可以有足够的缓冲,避免下肢关节的损伤。在动作过程中,膝关节要保持微弯,不要过于挺直,这样也可以减少膝关节的压力。另外当觉得气喘不过来时,不妨适当放慢速度,但是一定要保持好呼吸的节奏。

也许你觉得枯燥,不妨一边看电视一边做踏板,也可以一边听音乐一

边做。边听音乐边做的话,还可以选择一个适合自己的节奏,可以帮助更好地做练习。一般可以选择每分钟120拍左右的音乐先试试看,然后可以根据具体情况适当加以调整。

上面说的只是最基本的踏板步伐,实际上健身专家们设计出了各种各样的踏板操,步伐的变化花样也远比上面讲的要丰富得多。不过如果您只是想爬楼搬到家里,这样踏板的上下下也是不错的选择。话说回来,也许您通过这样的练习喜欢上了踏板操,那就不妨跟着教学视频或者找个教练好好学习一下。

商务信息

广告刊登热线:
66069071
66069072
QQ:2724050545

- 律师咨询
- 社会调查
- 销售商情
- 招商信息
- 招标公告
- 寻求合作

车辆信息

车宝宝 吉利维修。57023771

车辆租赁

16行 价优。85606808

腾马 80/天。52263295

求购汽车

急售 (3-4)米小货。13182950570

求购 1辆蓝牌厢货。13813994275

高价购 3-9米货车。18105186138

求购 4米左右货车。13151577320

求购 3-9米货车。13851423339

求购摩托车

高购 宁摩,报废车,牌照。

15051848018

转让汽车

转让 欧曼,豪沃前四后八自卸。

13770314760

转让 09年奥龙渣土车,车况佳,手续全。15951608190

转让 12年东风平板车 6.8米。18761695467

转让 前四后八自卸车。刘 13062591796

急转 货车。18502551320

转让 超越厢货4.2米,未上牌。18913958545

转让 6.8米高栏。15150648537

急转 2010.6.江淮自卸车。13182868756

转让 07年13米六桥半挂。13382024220

急转 2011年大巴(带厂班600一天) 13万。84983361

转让 2010年江淮。13814107101

婚介交友

恩斯 白领婚介。84653091

家教

名师 上门小、初、高。83358848

名师 小、初、高。15062275543

南师 贫困生上门。84866126

苏南教育

小、初、高全科辅导,提优补差,包效果,提分快。84640859

小初 数学在职上门。13701475316

律师咨询

律师 胜诉收费。58780115

社会调查

成功 各种债权,债务纠纷,调查,找人,维权专业团队,成功付费。13062515482

南京女子 专业、婚变、取证、维权、支招。66062889

搜索 婚调,取证,维权,寻人。13451848090

必成 专业跟踪,清欠,寻人。83368230

起源 维权,清欠,找人,婚调,成功收费。13951837007

基诚 追债,寻人,婚外情调查,取证,成功率高。13072597311

权森调查

婚调、维权、寻人查址、清欠。18136657007

快捷 专业处理借贷、公司清欠,老赖克星,婚调、维权,寻人查址。诚信,成付。18100617773

保密 专业婚调、出谋划策。58820255

招商

火热招商

江北新区奥都生鲜市场,位于桥北地铁3号线天润城站,位置优越,紧靠公交总站,居住密集,服务周边人群约20万。现招:肉、蛋、水产、家禽、蔬菜、干货、生活超市、熟食、小吃快餐等。13338619192、86720688

招标公告

工程招标

我单位新建干部公寓房装修工程公开招标。地址:安怀村450号,投资150万。资质要求:建筑装饰三级以上,项目经理二级以上。联系人汪精飞,电话:15105140006

招标公告

南京消防士官学校校园内超市经营权拟对外招标,联系人新兵,手机号13951987099

寻求合作

寻求合作

急需回笼资金,厂家1折价处理原浆酒,景德镇12斤装瓷坛,外配精美盒,档次很高。可作为抵账物品、礼品、活动促销品,增值收藏品等。18156897199

寻合作

南京近郊特色旅游项目,诚邀发起单位。15150572799

合作/转让物流公司配送。13327816813

休闲礼仪

玲珑 学生、车模。18251880271

明星 模特。18251880753

俏佳人 清纯学生,时尚白领。18761888181

唯美 学生,模特。18751967131

丝媛 嫩模:13675132422

魅惑 15996343577

青和美 学生。17715295407聘学生兼职

舞魅 15366050558

投资信息 工商财务咨询
热线:84519772、13770590631

工商财务
鼎舜 注册,专业代账。400-018-7008、83302912
奇迅 低费注册、代账。13327717985

企顺 先办,后付。提供地址,老牌公司。13814031112

投资咨询
南京卡拉公司 金鹰:卡提现(商场);养卡垫资。咨询15996229666 (320103600365693)

南京融坤投资公司:急用钱,无抵押,利息超低。咨询:58771271 张府园 (3201092000015889)

新街口急用
凭身份证当场拿钱,代办信用卡及疑难贷款。咨询:18013999798

丰浩易贷
急用钱,当天得款,利息低。快办房产、汽车、信用贷款。咨询 400-025-0207 13813988139

南京卡拉财务管理:快现、垫还。咨询 18120115788 山西路 (320121600690035)

急用钱,凭身份证十分钟拿钱
办信用卡 13218009333

华铭信贷
正规、便捷、息低、当天下款 4007101881 15062221346 (急用钱当日得款)

南京明祥投资公司:无抵押贷款,息低,本地凭身份证得款。13809040300 金鹏大厦 (320106600391777)

信用卡服务
快现、垫还、急用钱 三山街 咨询 18551810553

正规贷款
无抵押,息低,当天下款。5-100万 最低 1.5% 咨询 13401940682 电话 66023796

南京玖睿财务公司:卡快现、垫还,点低,上门。咨询 17712414261 (320104000154488)

南京卡服务
快现,垫还,可上门 咨询:18795974551

专业地产贷款
五证齐全,抵押贷款十五天放款。18055023791

南京快现投资管理有限公司:养卡,垫还,办POS机。15996317038 新街口 (320103000176604)

中央门信用卡服务
快现,垫还,可上门 13002500134

腾基信贷
急用钱无抵押,南京人来做借,当场得款,息低。(中介点) 025-52234086、13400052535 李经理(新街口)

无抵押急用钱
52335665