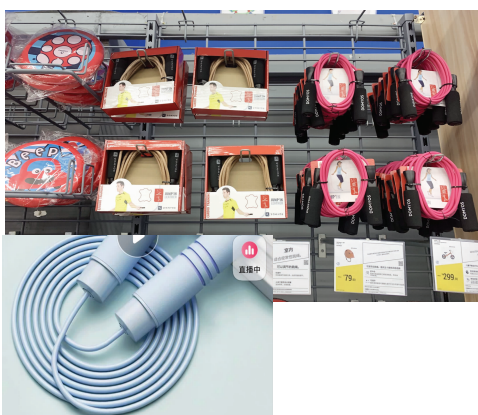


春节将至,很多市民抓紧时间置办起了年货。与以往不同,今年不少人的年货清单里还加入了各种居家健身器材。据商务部大数据监测,“2021全国网上年货节”启动前10天,跳绳销量同比增长351.1%。记者探访了解到,不止线上,线下宅家便捷健身器材的销量也有所增加。资深体育教练建议,居家锻炼也要适度,结合自身情况设定目标,不可盲目追求高强度运动。

现代快报+ZAKER南京记者 周明 刘赞



跳绳线上销量“疯涨”351.1% 你加入春节宅家锻炼大军了吗?



加入年货清单 宅家健身器材热销

“我前几天刚下单买了跳绳,准备这两天在家附近找个空地跳。”近日,市民小徐通过电商平台网购了一款跳绳。“之前自己做最多的一项运动就是走路”。小徐告诉现代快报记者,因为工作忙,她平常几乎不运动,随着新一年的到来,她想给自己立个新的Flag(目标)——多运动,增强体质。

记者在某电商平台看到,有网店跳绳销售量过万。据央视报道,商务大数据监测,近期跳绳、拉力器、哑铃等宅家便捷健身器材同比增长351.1%、91.9%和78.9%。

不止线上销量火爆,线下门店的销量也有所增加。2月4日下午,在鼓楼广场附近的一家健身器材销售店,市民李先生正在选购跳绳。“最近健身房关门了,我就来买根跳绳准备减脂。”李先生告诉记者,他一直有运动的习惯,但最近健身房关门,他只好买点居家能用的器材锻炼。

“虽然没统计,但据我观察,最近来买跳绳这些器材的人比较多,销量增加不少。”该店一名工作人员告诉记者,临近春节,由于不少健身场所都关门了,很多人会买健身器材在家锻炼。

有人为减肥 有人为完成运动打卡

白领小王也网购了瑜伽垫,准备加入春节宅家健身队伍。小王告诉记者,因为体重上升,她下定决心要通过运动的方法减肥,“去健身房跟很多陌生人一起运动有些尴尬,洗澡也不方便,还是在家运动比较好”。经过考虑,小王选择了不需要太多器材,学起来也比较简单的瑜伽。

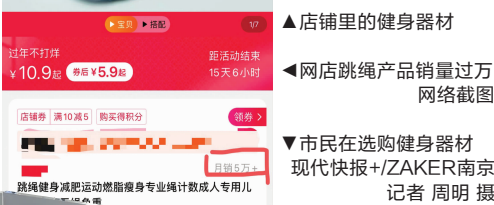
“两个月没骑行了,有罪恶感。”小邱几天前也购入了一款健身环,他告诉记者,自己一直有骑行的习惯,但因为冬天冷便暂停了。不过,长时间不运动有罪恶感,于是他花600多元购入一款健身环。“之前试用过健身环感觉效果不错,而且场地也不受限制,比较灵活,家人也可以用。”小邱说,他现在正在教父母一起使用健身环,“一起在家锻炼身体挺好的”。不止大人,很多孩子也在家门口锻炼。“我这两天准备给她买个跳跳球玩,说是可以锻炼平衡力。”李丽(化名)的女儿今年8岁,正在上小学二年级,“寒假学校有体育作业,要运动打卡。”李丽说,放寒假以来,孩子每天都去家旁边的小广场拍球跳绳。

李丽告诉记者,平常孩子要上学还要上辅导班,几乎没时间运动。“都是靠在学校的一点运动,现在放寒假有时间了,我也陪着她一起多运动运动。”

宅家锻炼 尽量以肌肉练习为主

宅家运动真的能起到锻炼身体效果吗?在运动过程中又有哪些需要注意的?对此,现代快报记者咨询了南京大学体育部教师、高水平田径队教练臧宇。臧宇认为,由于工作繁忙或场地限制,越来越多的人选择在家进行简单的体育运动,这是人们对健康重视程度有所提升的表现。但同时他也表示,宅家运动究竟能不能达到人们预期中的锻炼或减肥目的,可能还要打一个问号。“毕竟在家锻炼,场地和器材都会受限制。运动只有达到一定强度,对肌肉和心肺有了一定的刺激,才能达到锻炼身体的效果。”

臧宇建议,如果条件允许,尽量到户外场地或正规健身场所进行长期、系统的运动。如果确实需要宅家运动,尽量以肌肉练习为主,比如做一些仰卧起坐、平板支撑、俯卧撑等。“跳绳和哑铃其实也是宅家运动不错的选择,但要注意安全,也不要扰民。”同时臧宇提醒,在运动前,一定要做好充分的热身,活动好关节和韧带,防止在运动过程中受伤。“运动是一个需要长期坚持的事情,要循序渐进。根据自身的情况设定运动目标,不要盲目追求大强度的练习。”臧宇说。



俭以养德 杜绝奢侈



大地馈赠 拒绝浪费