

忙年别忘锻炼一下

本报记者 许恺玲

“忙年”这两个字透着说不完的快慰，但也附着数不清的操劳。单是做不完的家事，就足以让人歇不下脚来。短短几天假期，还要里里外外忙活不停，很多人都盘算着好好睡个大觉就得了。

但在罗佳看来，这个春节照例不能偷懒，她已经做好了计划，为做瑜伽预留足了时间。“擦地做饭都是家务，但不算是锻炼啊，做久了还会腰酸背痛。或许正因如此，做瑜伽能让全身得到舒展，不会让局部肌肉超负荷运动。所以做瑜伽其实也是一种休息。”

31岁的罗佳，在济南一家公司做设计工作。两年前，由于长期伏案，她的颈椎出了问题。在医生的推荐下，她开始通过瑜伽调理身体，没想到一练起来便入了迷。她每周三次去健身房练瑜伽，不仅改善了体质，还交了一帮好朋友。

蛇年春节马上就要到了，罗佳也不打算把瑜伽放下。“其实我在家里也经常自己练瑜伽，虽然这几天健身房停课了，但是我还是想坚持做瑜伽。每天早晚做，也耽误不了朋友之间的走访和应酬。”

在她家里的客厅里，罗佳给记者现场演示了几个动作，“站立，双手背后十指交叉。然后呼气，身体向左转动。再吸气，身体还原……”看上去并没有什么大的动作，但是不大工夫罗佳的额头上便出现了密集的小汗珠。罗佳说，瑜伽关键是身心合一，呼吸和肢体动作相配合，所以看着动作柔和，运动量还是比较大的。

“锻炼就是要持之以恒，春节这几天天气冷，不大适合户外活动。所以找点时间，做做瑜伽其实挺好的。”罗佳说。

●教您一套

室内徒手操

力量蹲起训练。

腹部肌肉用力，背要挺直，不要佝偻着腰，双脚打开与肩同宽，类似扎马步。下蹲时大腿要与地面平行，膝盖弯曲不能超过脚趾，然后再起身。运动时配合手的动作，起身时把手举过头顶，下蹲时再将手移回到胸前。

后撤步转体运动。

直立，右脚后撤大约1米，上半身向右转10次。然后换另一边，左腿后撤，身体再向左转。这一动作锻炼的是四肢、小腿和臀部的肌肉以及斜肌。假如你觉得很难保持平衡，可以适当缩小后撤的步幅。

侧撑运动。

身体侧躺，用手肘支撑，前臂触地同身体垂直，然后将臀部抬起，从腋窝到脚踝成一条直线，整个身体只有手肘和脚部侧面同地面接触。每侧支撑30秒钟。如果实在撑不住，也可以在15秒时稍作休息。



齐鲁晚报

2013年2月8日

星期五

编辑：李康宁

美编：许雁爽

组版：庆芳

2013年春节特刊

24/新潮独趣

恒大地产 香港联合交易所上市股票代码：3333

恒大帝景

登峰城央 湖景山境 大宅正席

年末特价房 钜惠全城

174—320m²奢阔大宅 享超长无息分期付款

恒大集团 EVERGRANDE GROUP

贵宾专线 0531+ 5877 1777

地址：济南市文化东路与山大路交叉口
投资商：恒大集团 / 开发商：济南恒大翡翠华庭置业有限公司 / 整合推广：达文东方

本广告相关内容、图片是对项目所作的示意表现，仅供参考。最终以政府有关部门批准的文件、图则为准，内文对项目周围道路规划、环境、交通、公共设施、各种产品及文字介绍，旨在提供相关信息，不意味着本公司对此作出了任何承诺，买卖双方的权利及义务以双方签订的《商品房买卖合同》为准。