

凉爽的初秋,晚饭过后,夜跑族、夜骑军,还有出门散步,享受惬意秋风的人越来越多,时髦的“晚练”正成为人们经过一天的紧张忙碌后,调节身心、释放压力的好方式。运动不仅能带给我们健康的体魄,更重要的是收获快乐的心情。

初秋夜健身热
主题策划之
成人篇

动感初秋 晚练意浓

□张颖

专家支招——傍晚运动效果更佳

众多科学家的研究表明,傍晚是一天中的最佳运动时间,尤其是室外运动。选择在傍晚时分运动健身,既安全又有效。

许多人都认为晨练对身体好,但专家认为,空气质量在晨雾缭绕时明显下降。雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,在雾气中锻炼,人的呼吸随运动量的增多而加速,加深后,会将雾气中大量的有害物质吸入体内,反倒让锻炼成了

无形杀手。

研究表明,一天内,人体血小板的含量有一定的变化规律,下午和傍晚的血小板量要比早晨低20%左右,血液黏度降低6%,早上容易造成血液循环不畅和心脏病病发等问题,而下午以后这个危险则降低很多。此外,傍晚时分,人体已经经过了大半天的活动,对运动的反应最好,吸氧量最大,运动效果也更明显。

科学运动——晚练需要注意什么

晚间锻炼要因人而异,特别是在开始的时候活动不要太剧烈,以后循序渐进增加运动量,并根据自己的体质和习惯特点选择适宜的运动项目和锻炼强度,概括地说就是要掌握适时、适宜、适度、适量的晚间锻炼原则。

傍晚运动最好选择室外,尤其是树林或水边富含负氧离子的地方,有消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。且多与大自然接触,对改善肝脏功能及全身心的健康都有好处。在锻炼的时候要养成良好的呼吸习惯,用鼻呼吸而非用嘴呼吸,

因为鼻腔可过滤掉一部分灰尘和细菌;免疫力较弱的人群尽量少去人流量大、空气流通不畅和灰尘尾气较多的地方。如果遇到雾霾天或能见度不好,空气污染严重,则不宜进行户外健身。

正式锻炼前一定要注重热身运动。最好先做5分钟至10分钟的放松练习,这样有利于身体肌肉和关节的恢复。进行户外运动一定要穿足够的衣服,因为秋冬身体散热快,如果穿得太单薄,容易对身体造成伤害。另外,健身能够起到刺激作用,因此任何健身计划都最好在睡前3小时完成。

有的放矢——适宜晚练的运动项目

★散步 很多人对健身愁,都是因为懒得动弹,其实,只要迈开双腿,你就自然融入了健身大军。中医指出,走路是晚练最好的有氧运动,平地快走对膝关节、踝关节的压力小,几乎适合所有成年人。快走的装备也很简单,只需一双舒适合脚的运动鞋,你就可以走上健康之路了。有条件尽量在公园或者有风的河边或者海边散步,既能欣赏风景空气又好,两全其美。

★夜跑 看看朋友圈就能发现,夜跑已经成为都市年轻人健身的时髦选择。跑步是一项有氧运动,是富有韵律性的运动,它的强度低,有节奏,持续时间较长。氧气能充分酵解体内的糖分,还可消耗体内脂肪,增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节心理和精神状态。傍晚或者夜幕降临之时,出来跑步,白天工作上的困扰也能通过夜跑获得精神上的放松。专家建议,一般跑步锻炼的时间应控制在一个小时以内,而且不要过于激烈,最好是慢跑,以微微出汗为标准。

★骑行 骑行也是一种健康自然的晚练方式,一辆单车一个背包即可出行。有报道说,经常骑单车的人比不常运动的人身体健康状况要年轻10岁。研究表明,骑单车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏可使左、右大脑功能同时得以开发,防止早衰及偏废。骑单车也是很好的有氧运动,并且不会对关节及肌肉造成过度负荷,对患有关节炎、体重过重或单纯的身体状况不佳等都很益处。

★游泳 游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,所以游泳还能代谢掉过多的脂肪,达到健美瘦身的效果。晚练游泳的时间很重要,晚上七八点以后是不错的选择,每次游15分钟至半小时,每周两到三次即可。尽量不要在晚上10点以后游泳,否则容易因神经过于兴奋造成失眠。

★爬山 如果白天污浊的空气让你失望,那就在傍晚去山上走走吧。爬山锻炼对关节、骨骼和肌肉都有良好作用,可促进肌肉的蛋白质合成,使肌肉坚韧有力。山中一般富含负氧离子,经常爬山锻炼,能改善中枢神经系统的机能,使人精力充沛,动作敏捷,工作效率提高,还能有效提高睡眠质量。

整装待发——晚练装备看过来

想要在锻炼时保持愉悦的心情,一套酷炫的装备当然不可少!当然,选择运动装备时,品质一定是第一位的,如果还能兼具高“颜值”,那不下还等什么?!

① MOON骑行头盔:高密度、超轻EPS泡沫,大面积减缓撞击压力。科学流线设计,能有效减少70%的风阻,酷炫有型,回头率百分百!

② adidas防风夹克外套:品牌经典运动休闲系列,色彩明快,清新亮丽,动感十足,是让你每天爱上运动、坚持运动的最佳动力。

③ ZIMMERMANN连体泳衣:要健身更要美丽,游泳时一件性感迷人的泳衣怎么能少?连体泳衣是长腿利器,宝蓝色让肤色更显白皙。

④ Nike全气垫跑步鞋:全掌气垫的减震性和缓冲性非常好,对脚裸给予最贴心的保护,最适合慢跑,醒目的冰激凌色也带来清爽好心情。

⑤ Spibelt运动腰包:时尚美观,超强弹性,稳定性强。不管骑行爬山还是跑步,都可以稳定贴合身体,不会随运动而晃动。

⑥ Camel户外强光手电筒:具备变焦调光功能,可适用不同运动照明需求,有效射程达200-500米,机身小巧舒适,方便携带。

⑦ ELAH多功能计步器:精准记步,完美体验。可以根据体重、步数等数据,科学计算出消耗的卡路里,时尚精美。

