

## 在家也有运动场

春节期间和家人、朋友、同事欢聚一堂时,其实也是有适当的锻炼机会可以保持腰围尺寸不变的。完全不需要健身房,只需每天挤出20分钟的时间就可以让血液和浑身的肌肉有个很好的舒缓。这20分钟的有氧运动对心脏和全身各处都有益处。

每一部分的锻炼至少是持续一分钟,如果起初身体可以承受也可以坚持到两分钟,随后不停轮转换锻炼方式,直到20分钟方可结束。如果觉得身体可以继续锻炼,那么再坚持下去也是更好的。以下列举几种最佳假期锻炼方式。

### 1、直腰进行仰卧起坐

这种锻炼完全依靠的是腹部和背部的力量,首先确保的是双手紧扣于头部后面,不要给头部和颈部施压,膝盖弯起,背部平靠在地板上。做好开始动作后便可用核心部位的肌肉力量使身体呈45度弯曲,伴随缓慢并有节奏的呼吸来完成这套锻炼。如果家中有气球,也可用来完成这种锻炼。

### 2、侧身仰卧起坐

这种锻炼有助于加强你的外斜肌,也就是靠近腰部和臀部的那部分肌肉。保持你的双腿与地面呈45度,上部躯体与地面呈一定角度,整个身体呈V形,此时力量在双手上,上身向左弯曲,胳膊的力量向右聚拢,这靠的是伸展双臂来使身体完成整个动作,虽然听起来比较困难,但如果力量上控制得比较好,还是很容易完成的。

### 3、俯卧撑

很多人觉得俯卧撑是比较困难的一种锻炼方式,但它对臂肌,二头肌和三头肌都会有很好的锻炼作用。如果是初次做俯卧撑,只需依靠双膝以及适当的高度开始做起即可,如果觉得没有太大的困难,就可以用身体和脚尖支撑,完成该动作,多次起身都要选择一个最佳的位置。

### 4、驴踢式锻炼

起步是俯卧撑的动作,依旧靠腹部和臀部的肌肉力量,双膝在臀部之下,

保持身体平稳,一条腿伸直,并保持腿不能高于臀部的高度,膝盖在胸部正中下方,以此完成该动作,如果你想增加难度,可以绑上沙袋和阻力带。

### 5、深蹲

起步是站立姿势,依靠双腿和臀部的力量,双脚与臀部保持同等间距,连续蹲起,假想自己坐在椅子上,保持背部直立,不断地站起来。为保持上身的姿势,起初可以让背部紧贴墙,或者放健身球于背部和墙之间来保持上身的正确姿势。

对于这些交替的锻炼,最好用一个定时器来保证每个动作的完成都是在一分钟以内。锻炼的过程中要保持出汗以及让呼吸顺畅。提醒自己持续锻炼20分钟,即使假期没有健身房,依然可以通过这五种方式来达到有氧运动的效果。

如果您觉得这几种锻炼方式仍然过于复杂,那么只需要记得,别让自己闲下来,利用每一分钟锻炼。比如站着吃饭,尽量少用电梯多爬楼,跳绳走路做家务,这都是足不出户也能减少脂肪堆积的好办法。

春节假期,无论是全家上下的团圆饭,还是朋友同学的聚会,大鱼大肉都是少不了的。因而,坊间一直有“过年胖三斤”的说法。

实际上,这句话也不完全是开玩笑。因为冬天本来就是人体新陈代谢比较慢的季节,加上春节期间多数人的作息并不规律,囤积脂肪是顺理成章的事情。有研究表明,每年增长的体重中,有一半来自于春节那几天。

所以,要想避免“过年胖三斤”的窘境,就得抓住宝贵的时机,抽空锻炼一下。春节求的是团圆,但“肚圆”估计谁也不想要。

## 过年胖三斤 不如去健身

## 出门别忘添衣裳

春节期间气候寒冷,人体的新陈代谢功能不如天热时旺盛,是多种疾病病毒活跃的时期。如果要在春节期间做点户外运动,应注意做好一些保护措施。不管是选择什么样的健身方式,最好都是在以安全为前提下进行,不要盲目地进行锻炼,其中最主要的还是要注意以下六点,这是最基本的要求。

### 1、锻炼前做足热身准备

一般来讲,当感到身上开始出汗时,应该说热身已做足了。热身可以利用一些户内的运动器械进行,也可以在户外,如小步慢跑等。做热身跑步时不要一下就把速度提高到极快,否则会呼吸困难,严重者还可能引起呼吸道疾病。当达到一定的速度后,鼻吸已经满足不了身体的需求,需要嘴巴呼吸,这时外界空气的温度又极低,对于呼吸道的刺激极大,需慢慢加快速度,让呼吸道慢慢适应外界的空气温度。

### 2、穿的衣服要有层次

许多人认为户外锻炼只穿运动服即可,理由是运动起来不会冷,但人体在锻炼中产生较多热量的时候仅是中段,一前一后十分容易受外界温度的影响。因此休息以及锻炼结束时,应及时添加衣物。也就是

说随着身体运动量和排汗量的增加,慢慢地减掉衣服;当运动结束后则应当马上穿上衣服,千万不要等着汗水干了之后才添加衣服,这样感冒的几率可谓十之八九。

### 3、运动前后及时补充水分

冬季户外锻炼所需的水同夏季一样多,饮用的水可以是普通水或运动饮料。另一方面,在寒冷天气,许多人会想喝一杯热咖啡或巧克力再出去锻炼,这是不科学的做法,因为其中含有咖啡因,会造成人体失水,是锻炼前最忌讳的饮料。

### 4、环境要清洁舒适且安全

在室内进行锻炼时,一定要保持室内空气流通,新鲜。另外,冬季也不宜在煤烟弥漫,空气浑浊的露天环境里健身锻炼。同时要注意,气候条件太差的天气,如大风沙、下大雪或过冷天气,暂时不要到室外锻炼。室外锻炼时应注意选择向阳、避风的地方。

在户外进行健身时,要注意远离湖边或者是水坑等积水地,注意路面是否太滑。做好保暖措施,如手套、耳套等,以防水部和耳朵在跑步速度较快时冻伤。

### 5、选择正确的锻炼方式和方法

冬季健身要提高锻炼的强度和力度,增加动作的组数和次数,同时增加有氧锻

炼的内容,相应延长锻炼时间,用以改善机能,发展专项素质,消耗体脂,防止脂肪过多堆积。另外,注意锻炼间隙要适当短一些,尤其应避免长时间站立在室外冷空气中。再者就是注意锻炼的顺序,刚开始时一定得进行热身;然后再拉伸韧带,以降身体受伤的几率;接着就是要慢慢加强运动强度,循序渐进,不可突然增加极大的强度;最后就是要进行放松运动,可让肌肉恢复时间缩短。

### 6、根据个人体质做好运动计划

冬季户外锻炼,应根据个人体质加以变换和调节。对心血管病患者,应禁止做急剧运动,运动量要循序渐进。患有呼吸系统疾病的中老年人,如老慢支、肺气肿、哮喘、肺心病、低血压等,应避免静止的肌肉用力。在冬季寒冷季节,要严格坚持用鼻呼吸,避免冷气直入肺部。患有消化系统疾病的中老年人,要加强腹肌锻炼,使消化道器官功能好转。患有风湿性或类风湿关节炎的人,进行户外活动可以改进关节内及其周围器官内的血液循环,减轻疼痛。活动时,对关节部位要适当增加保暖。

