

你多久没锻炼了?

9 种简易锻炼法让冬天燃起来

近日,卫计委、教育部等 10 部门联合发布指导意见,推进全民健身:到 2020 年,全国居民健康素养水平达到 20%,经常参加体育锻炼人数达到 4.35 亿。你多久没锻炼了?深蹲、俯卧撑、跳绳、平板支撑……9 种锻炼法强健体魄,甩掉小肚腩,练出好身材! 让我们一起动起来。

爬楼梯

——热量消耗不输健身房



上班族可以利用爬楼梯做运动,无需借助复杂的器械也可以消耗热量。

- 动作要点:**
- 1.上楼梯时,背部挺直,重心不要过早前移,膝关节屈曲角度适当减小;
 - 2.全脚掌着地,提供可靠的远固定;
 - 3.避免内外八字脚,以第二脚趾对准膝盖为最佳;
 - 4.下楼时,前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,缓冲膝关节压力。
- 小贴士:**爬楼梯后可对膝关节进行局部按摩,避免伤到膝盖。

深 蹲

——练出翘臀美腿



- 全能的运动,尤其对下肢、臀部有很好锻炼效果,还能增强心肺功能,塑造腿部曲线。
- 动作要点:**
- 1.站立,抬头挺胸;
 - 2.双脚分开与肩同宽,双脚平行,脚尖朝向正前方;
 - 3.慢慢下蹲,大腿和小腿的夹角约 70~80 度即可;
 - 4.大腿向前用力站起来,直到站直;
 - 5.深蹲至最低时,尽量达到大腿和地面水平,脚跟勿离地。
- 小贴士:**可一组做 20~30 个,重复 2~3 组。下蹲时,膝关节不要超过脚尖,不能内扣,不要晃动。

俯卧撑

——塑造肌肉曲线



- 以腰腹部为主的全身各肌肉群都能锻炼到。
- 动作要点:**
- 1.俯撑在地上,前脚掌支地,身体绷直,双手相距比肩稍宽;
 - 2.屈伸肘关节,以手臂力量带动身体一起一伏;
 - 3.建议每组 10~13 个,做完 1 组休息两三分钟。
- 小贴士:**
- 1.有高血压、心脏病的人需格外控制强度;
 - 2.中老年人、女性可借助墙做立式俯卧撑(离墙约一臂远),或膝盖着地锻炼上半身;
 - 3.做完后可做 8~12 次深蹲及双腿、双臂的拉伸动作,以免肌肉酸痛。

仰卧起坐

——甩掉恼人小肚腩



- 锻炼腹股沟,拉伸背部肌肉、韧带和脊椎,收紧腹部肌肉。
- 动作要点:**
- 1.双手不抱头,虚放在耳边,双腿屈膝;
 - 2.腰腹肌肉用力起身;
 - 3.坚持每天做 3 组,每组 10 个,每组间休息 2 分钟。
- 小贴士:**做时不宜过猛过快,脊椎有问题或出现骨质疏松的人,应在医生指导下做。

平板支撑

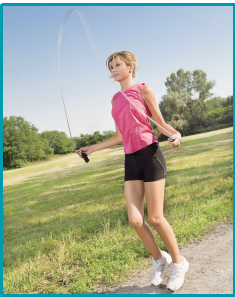
——迅速练出人鱼线



- 最流行的无器械运动,锻炼核心肌肉群,提高身体平衡能力。
- 动作要点:**
- 1.俯卧,两肘支撑于地面,与肩同宽,两脚尖并拢;
 - 2.上臂与躯干努力保持 90 度,尽量让头、肩、腰、腿和臀部保持在同一平面上,髋关节不能下落或向身体两侧倾斜。
 - 3.可分成 4~6 组进行练习,每组做 20~30 秒,中间休息 20 秒。
- 小贴士:**
- 1.有腰椎间盘突出、高血压、心脏病的人,最好在医生指导下做;
 - 2.平板支撑的动作一定要规范,否则可能引起颈椎或腰椎损伤。

跳绳

——健身燃脂强心脏



- 增强人体肌肉力量和耐力,改善心血管、呼吸和神经系统功能,预防慢性病。
- 动作要点:**
- 1.跳绳前先做腿部、腕部、踝部准备活动;
 - 2.将双臂紧贴身体两侧,利用手腕和前臂的力量甩绳;
 - 3.落地时避免脚跟着地,防止脚踝、膝关节损伤。
- 小贴士:**
- 1.选择软硬适中的场地,切莫在硬水泥地上跳绳;
 - 2.跳绳后则可做些小腿拉伸的动作。

跑 步

——发现奔跑的乐趣



- 锻炼心肺功能,增强肌肉力量,持续有效的慢跑还可以消脂瘦身。
- 动作要点:**
- 1.上体稍向前倾,头位于躯干正上方,两肩稍提,两肘屈成 90 度,两手半握拳;
 - 2.跑动中,两臂放松,前后自然摆动,大腿积极前抬,小腿自然放松,依靠大腿的前摆动作,带动髋部向前上方摆出;
 - 3.脚后跟先着地后迅速过渡到全脚掌着地,后蹬充分有力,步幅大而有弹性。
- 小贴士:**
- 1.跑步要选择适宜的地点,避免在太硬的路面跑步;
 - 2.运动前要先热身,运动后要做拉伸、整理运动。

高抬腿

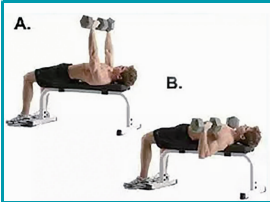
——让腰腹肌更有弹性



- 最简单易做的有氧运动之一,锻炼腰腹部肌肉,预防和消除小肚子。
- 动作要点:**
- 1.走路时,放慢脚步,尽量将腿向高处抬起,大腿与腹部夹角尽可能接近 90 度;
 - 2.手臂相应抬高,用力收腹;
 - 3.左右腿交换抬起,每天走 2 次,每次走 20 步。
- 小贴士:**
- 1.动作强度较大,量力而行,可在有扶手时练习;
 - 2.髋关节有损伤、平衡力差、走路不稳、膝盖不好等人群不宜练习。

哑铃健身

——锻炼强健胸肌



- 借助哑铃可以锻炼较多的肌肉群,优化线条,更有弹性和立体感。
- 动作要点:**
- 哑铃卧推(男士):**
- 1.双手紧握哑铃,慢慢躺在地板上,确保腰椎、胸椎、后脑都稳定地接触到地面;
 - 2.双臂伸直,但肘关节不要完全锁死,稍微屈曲;
 - 3.拳心朝下肢方向,吸气时屈肘手臂向外打开,当时关节快要接触到地面时,吐气挺胸,用胸大肌的力量把两只手臂拉回原位。
- 哑铃飞鸟(女士):**
- 1.双臂伸直,肘关节微屈,拳心相对,吸气时双臂向外打开,尽量把下放的弧度最大化;
 - 2.当手臂快接触到地面时,胸大肌向外拉伸;
 - 3.用胸大肌的力量把手臂拉回至起始状态。
- 小贴士:**锻炼时注意身体的稳定和呼吸的配合。

