

随着气温逐渐回升,公园里、广场上的健身人群明显增多。此外,春季也是适宜踏青的好时节,不少人会选择登山、户外骑行、放风筝等运动项目。对于春季的这些运动,你的方法用对了吗?让我们一起来了解一下。



## 春季运动 你的方法对路吗?

### 跑步:时间、时长、细节有讲究

跑步是大家最爱的运动项目,既能锻炼身体又能减肥减脂,但是跑步也不能瞎跑,那么平时跑步时该注意些啥呢?

#### 一、太阳出来后再去户外跑步

清晨6点左右室外空气的洁净度并不是很好,此时若选择激烈运动,吸入的空气就越多,人体肺脏受污染的程度也就相对较大。所以大家若选择在上午跑步,最好是等太阳出来后,空气中含有氧离子最为丰富的时候进行。

或器官产生的疲劳感。但听音乐跑步的危害在于,它会阻隔人体呼吸声以及脚步声,而这些都是运动时身体给你的重要反馈,音乐反而会打乱跑步时的节奏。长时间戴耳塞听音乐、打电话,会对耳蜗毛细胞造成不可逆的损害,从而导致耳鸣,甚至听力下降。跑步时耳机音量不要超过100分贝,每次使用时间不宜超过1小时。

此外,慢跑是一种简便而实用的运动项目,它对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑皮质的兴奋和抑制,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

的口号,其实就是对锻炼时间的量化处理。按每秒走约两步的频率计算,“6000步”大概就是快走40分钟,而“10000步”则需要一个多小时。刚开始锻炼的人可逐渐增加时长,从快走半小时开始。快走时,一般应使心率维持在每分钟120次至140次,且出汗为最佳。身体状况较好的中老年人通过快走可能达不到出汗效果,这时可以辅助慢跑,做到“走跑结合”,进而达到较好的健身目的。快走可以选在空气新鲜的郊外,或者花园等地方,既呼吸了新鲜空气,又达到了运动耗脂的效果。

### 户外运动:保护装备配备要齐全

春暖花开正适合踏青出游,登山、户外骑行、放风筝等户外运动项目,受到大家的青睐。专家表示,多参加户外运动,能很好地帮助人们增加肺活量,提升人体肌肉耐力和心肺耐力,增强人的体质。

登山是一种极佳的有氧运动,山中植被丰富,空气清新,负离子非常充分,在锻炼的同时也可以帮助人体缓解压力。还有一种是骑行运动,骑行时穿越周围像画卷一样美妙的风景,心情不禁畅快无比,顿时感觉这不仅是一种健身运动,更是一种心灵放逐的愉悦。人的手和脚上有许多与人体相应的穴位,当你紧握车把与用力蹬单车时,实际上已经不知不觉开始了身体的穴位按摩。骑行不仅能借腿部运动使血液循环加速,同时也强化了微血管组织。而且它对于预防心脏病,还有高血压、糖尿病等慢性疾病有非常大的帮助,每次20分钟至40分钟最佳。

当然,在进行登山和户外骑行活动时,一定要注意安全,要配备齐全的保护装备,做好户外运动的准备。

### 走路:每天快走40分钟才有效

走路作为一种简便易行、老少皆宜的锻炼方式,为很多人所采用。但有些时候,方法不对只会事倍功半,甚至损伤身体。

专家认为,通过走路健身的方式肯定是好的,但走路分为散步和快走。春暖花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。众多寿星的长寿秘诀之一就是每日要有一定的时间散步,尤其重视春季散步,因为春季气候宜人,万物生发,更有助于健康。散步要不拘形式,因人而异,同时也应注意:找空气新鲜,环境安静之处;散步要选择合适的时间,不宜在饭后立即出行;老年人不宜空腹散步;坚持每周散步3次,每次45分钟至60分钟;散步时衣着要宽松;根据自身情况决定步行速度。但专家强调,散步无法达到健身效果,只有快走才能在一定程度上起到锻炼的作用。

对于平常缺少锻炼的人来说,刚开始就练跑步不太科学,容易对膝关节造成冲击,快步行走健身法是个不错的选择。作为一种运动强度不大的健身方法,快走对老年人和有慢性疾病的人有着较好的效果。

为保证锻炼效果,快走应至少每次40分钟至60分钟。不少国家提出每天要走“6000步”或“10000步”

#### 二、时长每次30分钟至1小时。

有些人为了减肥,每晚到健身房跑步机上至少锻炼两个小时,坚持了6个多月后体重确实减轻不少,但双膝关节肿痛、活动受限。一些人经医院诊断为骨关节炎,40多岁人的关节已提前老化,如同70岁的老人。

关节炎以中老年人人居多,但不恰当的运动方式、过度受凉等因素也使得该病近些年呈现出年轻化的趋势。骨关节炎的发生是不可逆转的,40岁以上的人群应减少登山、跑跳的次数,运动时最好选择散步等小运动量的方式以延缓关节退行性病变的发展过程。

大家在跑步前应做足准备活动再加大运动量锻炼,并且为达到锻炼目的,每次运动适宜时间一般控制在30分钟至1小时左右,一定不要急于求成。在天气回暖时可以适当减少衣物,天气转寒时则要适当地增加衣物,不要怕麻烦。

#### 三、跑步听歌别超过1小时。

跑步时该不该听音乐?有实验表明,听音乐能使跑步时的挫败感及疲劳感降低10%。当音乐从外部刺激人脑时,人体内部分信号就无法传输到大脑,例如肌肉

