

假日观察

一场突如其来的新冠肺炎疫情,让越来越多的人认识到锻炼的重要性,加入到全民健身的行列中。

人们健身热情高涨,锻炼方式打破时空界限,既“人云端”又“接地气”;健身场所从线下健身房拓展到更多场景;健身器材从哑铃、瑜伽垫丰富到“健身环”、虚拟动感单车等,更具互动性、趣味性。

疫情防控期间,健身爱好者积极探索新奇有趣的健身路径,“云健身”蕴含勃勃生机,居家体育开启一片新天地。

云端赛事 势头正旺

“原以为错过了这次跑厦门马拉松的机会,没想到还能‘云参赛’!”来自福建漳州的马拉松爱好者黄先生在报名厦门马拉松时没有中签,可为期7天的线上赛弥补了他的遗憾。和黄先生一样,众多马拉松爱好者通过这场“云上马拉松”过足了瘾。

去年10月,由中国田径协会主办的“跑遍中国”线上马拉松系列赛顺利启动,计划开展千余场赛事,以线上线下相互融合的方式吸引更多参与活动,推动全民健身,助力全民健康。据了解,截至目前已有30余万跑步爱好者报名参加了线上比赛,厦门马拉松线上跑便是系列赛中一站。

与线下赛事不同,“线上跑”没有地域、人数限制,给了更多跑者参与的机会。同时,“线上跑”参与时间相对自由,比赛线路也更灵活,降低了参与门槛,减轻了人员聚集带来的疫情防控压力。

线上马拉松,参赛体验也不错。参赛者可以获得组委会颁发的电子成绩证书,完赛成绩也将纳入中国田径协会线上赛数据库。组委会还给参赛者准备了礼物,包括纪念品、景点门票,还有直通线下马拉松的参赛名额。

几年前,线上马拉松就受到了不少跑步爱好者的青睐,中国田径协会还专门出台《关于开展线上马拉松等跑步活动的指导意见》,对如何科学开展线上跑步活动给予指导。

智慧健身 趣味十足

平时不爱运动的河北邢台市市民李鹏飞从未想过,有一天自家客厅会变成“健身房”。以前他很少锻炼,可是眼看着自己体重快要逼近180斤了,他果断网购了一台AI健身车。

家人以为李鹏飞这次只是“心血来潮”坚持不了多久。没成想几个月过去了,他不仅坚持了下来,还鼓励家人朋友一起健身。“我经常和朋友联网‘云骑行’,你追我赶,乐此不疲。科技融入健身场景,给我们打开了一扇新的大门。”

体育运动具有互动、游戏等属性,大数据、云计算等技术赋能,使运动更加智能化、个性化,能进一步激发大家的参与热情。可穿戴设

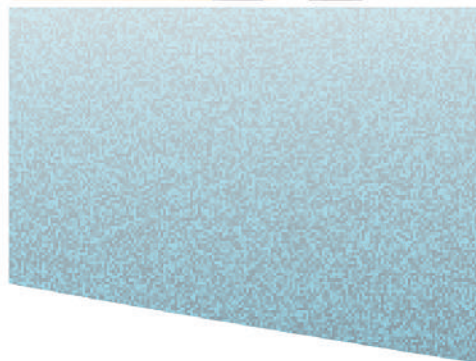
备,可以实时记录运动轨迹、身体指标等数据,进行健康自检;点开手机,可以设置个性化运动场景,对场地设施进行智能化管理。

不久前落幕的第二届全国智能体育大赛让我们对全民健身的未来图景有了更清晰的想象。大赛充分运用智能技术,融合社交、竞技、场景内容等元素,广泛连接全国各地的体育健身爱好者。“大赛不仅是引领全民健身的重要旗帜,更是推动智能体育产业发展的关键抓手。”大赛组委会执行主任潘建臣说。

多方联动 接力未来

“云健身”好处虽多,但目前看仍是户外运动受限情况下的权宜之计。健身具有体验性、社交性强等特点,而“云健身”很难达到即时互动的效果,很多体育活动也暂时没办法在线上开展。健身达人刘先生对此感受颇深,“这虽然能消解些许宅在家里无法运动的遗憾,但我仍然很怀念在健身房‘撸铁’的感觉,家里没有健身房那种运动氛围,不能跟教练实时互动。”

“云健身”没有线下健身时老师的手把手指导,也缺少互相支撑的社交环境氛围,健身者的运动习惯比较难保持,很有可能三天打



鱼两天晒网。因此,无论线下运动还是“线上健身”,最重要的都是持之以恒,要练得科学、练得健康。

武汉体育学院教授柳鸣毅提醒,一定要根据自己的身体状况、年龄、居住环境等,找到适合自己的健身方法,最好能制订适宜的训练计划,防止损伤和过度训练。“跟着视频锻炼或与好友线上比拼时要量力而为,以中低强度为主,不要太过追求力量和速度。”

「云健身」潮起来

本报记者 李洋



图①:广东惠州,教练在“线上训练营”课程上做示范。

图②:上海国际赛事文化及体育用品博览会上,智能跑步机、健身环等居家锻炼器材受到欢迎。

图③:江苏省扬州市一家健身房,健身教练和女学员在进行网上直播教学。

图④:石家庄市第十六届全运会会启动仪式暨石家庄线上徒步大会举行,因为参与活动的市民现场热身。

图⑤:市民在家中跟随网上教程练瑜伽。

放眼当下,人们的健身意识被进一步唤醒,互联网属性在全民健身领域随处可见。面向未来,着眼全民健身发展,如何将线上与线下更好地融合,将是摆在我们面前的一道必答题。

本版责编:孟扬 赵晓曦
版式设计:张丹峰



信息服务台

适当运动既是提高身体抵抗力的有效方式,也是长假生活的调味剂。为了避免去人群密集的健身场所,春节期间,许多健身爱好者选择居家健身。

在居家健身成为健身新风尚的同时,不少还在“入门”阶段的健身爱好者也有一些疑问:场地如何选择?要添置专业健身器材吗?运动前后如何热身与拉伸?带着这些问题,记者采访了健身达人周玫杉和上海体育学院教授、运动康复学博士生导师王雪强。

“在家中,卧室、客厅都可以成为理想的健身场所。”周玫杉建议,如果条件允许,可以购置一些健身器材,比如跑步机、哑铃等,“底子好”的健身爱好者使用跑步机时可采用持续强度模式,将跑速控制在7公里/小时(高强度),坚持跑40分钟左右;尚在“入门”阶段的健身爱好者可采用高低强度间歇模式,如7公里/小时和5公里/小时(低强度)进行3分钟交替跑,坚持跑40分钟左右。

即使没有专业的健身器材,居家健身也可以丰富多彩。周玫杉介绍,俯卧撑、深蹲、箭步蹲、平板支撑等自重训练都不需要任何健身器材,同时,家里的床、沙发、椅子、楼梯等也都能加以利用,“不妨巧妙利用小工具或者身边的小物件充当健身器材,如矿泉水、大桶水、行李箱等,增加健身负重的同时还能享受别样乐趣。”

场地怎么选?器材怎么用?热身怎么做?

居家健身 这样开启

本报记者 王亮

广大健身爱好者在健身过程中要注意循序渐进、量力而行。每周健身3到5次为宜,每次40分钟左右。运动过程中,要及时补充水分、能量和营养。对于生活在城市高楼中的健身爱好者,周玫杉提醒,健身时要注意不要影响家人和邻居正常起居。

为了尽量避免健身时受伤,运动前后,对大腿、肩颈、膝盖韧带等身体重点部位进行充分的热身和拉伸非常重要。“比如,在对大腿进行拉伸时,可以采用‘撑墙提腿’的方式,身体自然站立,左手撑住墙壁,右腿保持直立,左腿向后提拉,感觉到拉伸后保持5至15秒钟再恢复动作,两侧动作交替进行。”周玫杉说。

老年人更应该积极通过运动提升抵抗力和免疫力。王雪强表示,老年人(65岁以上)每周应至少进行150分钟中等强度有氧身体活动,或每周至少75分钟的高强度有氧身体活动。他认为,老年人居家健身时可以进行健身操和太极拳等健身活动为主;如果空间允许,还可进行快走、爬楼梯等健身活动。

对于活动能力较弱的老年人,王雪强建议,每周至少应有3天进行提高平衡能力和预防跌倒的锻炼活动,“倒走是一种很好的锻炼身体平衡和协调的方法,在进行倒走练习时要注意选择宽阔的空间,并且速度不宜过快,最好有朋友或家人陪同。”王雪强强调,因健康状况不能达到建议活动量的老人,应在能力和条件允许的情况下适度锻炼。

调节身心状态的四剂良药

姚魁武

设置作息缓冲期 提前走出舒适圈

长假结束,人们需要离开悠闲舒适的氛围,立刻回到高度紧张的工作状态,由于心理和生理上的“惯性”,会感到很不适应,从而产生对上班的不适感,甚至还会出现抑郁、焦虑、心悸、失眠等问题。

这时大家应提前调节,主动适应,不妨给自己设置一个生活、工作的作息缓冲期。比如在假日最后一天有意识地做一些与工作有关的事,将自己的心理状态调整回工作状态上。最重要的是保持平和的心态,意识到这些症状是人们重启工作状态时自然产生的,接纳这个重启的过程,不要对自己的状态有过多的苛责。另外,工作安排上要循序渐进,可以先从简单工作开始做起,慢慢过渡到正常的工作节奏中。

顺应身体调节节奏 尽快调整生物钟

长假期间,人们往往会打乱平时的作息节奏,生活失去规律,因此容易在节后出现失眠、早醒,以及情绪低落、精神不振等情况。

这时,我们应尽快调整生物钟,按照原来正常的上班节奏来安排作息。中医认为人体经络循行有其气血旺盛的时间点,如:晚上11点到凌晨3点是足少阳胆经和足厥阴肝经的经络气血运行恢复的时间节点,此时要保证充

适度运动消疲劳 始终保持精气神

春节长假期间,人们往往会增大饮食上的摄入,再加上疫情的影响,运动量大幅减少,其后果不仅仅是“每逢佳节胖三斤”这么简单,人

强健体魄增信心 科学防疫少烦恼

目前,疫情的常态化防控已经融入日常生活,我们应该以科学的手段面对疫情。例如:坚持戴口罩、勤洗手、少聚集;提前准备好节后工作所需的消毒、防护用品;多选择步行、骑行、自驾车上下班;与人社交时,尽量保持“一米线”的安全距离……

面对疫情,我们更要保持科学的心态。关注权威信源,增强识别信息的能力,减少谣言的产生,避免不必要的恐慌。此外,接纳自己的不良情绪,同时相信政府的防疫措施,可适当把精力放到更有趣的事情上,转移注意力,排解焦虑情绪。

(作者为中国中医科学院广安门医院主任医师,本报记者王君平整理)

春节长假接近尾声,人们即将回到自己的工作岗位。节后的我们该如何调节自己的身心状态?

把运动养生融入日常生活。比如增加家务劳动,少坐电梯、多爬楼梯,外出乘坐公交车时提前下车步行至目的地等,以此改善自己的身体状况。