

宅家练出好身材

居家健身如何安全又高效

■中国城市报记者 刁静严

今天你跳操了吗？近期，网络上爆火的刘畊宏健身操火爆又为“互联网+健身”模式添了一把火。

根据Mob研究院发布的《2021年中国运动健身人群洞察报告》，中国运动健身类App用户规模稳定，2021年保持在两亿人以上。此外，自新冠肺炎疫情发生以来，社交平台推出的居家健身相关话题颇受关注。其中，微博话题“宅家健康运动计划”阅读次数达38.8亿，抖音话题“健康dou起来”播放量达191.9亿次。

如今，运动类App以及社交平台纷纷推出健身直播、视频课程、定制化服务模式，结合线下智能化场景及产品，为全民健身创造了良好环境。

居家健身持续升温

“以前的帕梅拉燃脂训练，现在的刘畊宏毽子操，一个也没落下。”在北京市朝阳区国贸工作的白领林晓晓曾经办过两次健身卡，一次由于健身房跑路无疾而终，另一次受疫情影响还没去几次健身房，健身卡就过期了。如今，林晓晓更倾向于看着视频居家跳操、做有氧运动，她告诉记者，这样不仅可以起到健身效果，还能带动朋友和家人参与，互相鼓励、一同进步，养成良好健身习惯。

记者注意到，受疫情影响，多家健身工作室开启线上直播教学。比如，互联网健身平台乐刻运动北京门店自5月4日起配合防疫停止营业，停业期间组织线上课程引领学员进行居家健身。同为互联网健身平台的超级猩猩在停业期间也推出居家健身课程，不仅开设了燃脂训练、搏击、舞蹈等课程，还设置了健身餐指导、居家健身互动交流等环节，受到学员热捧。

此外，健身运动平台Keep与国家体育总局联合研制上线“居家防疫健身指南”专题，为用户打造7天训练计划，同时上线“守护健康运动联盟计划”项目，为在家“云办公”的企业员工提供线上运动支持。

“除去平台官方安排，有些教练自发在个人社交平台录制或直播健身课程，为的就是让学员在疫情防控期间保持健身、坚持锻炼。”Nike中国区签约教练、POP Dance培训师潘利娜告诉中国城市报记者，受到北京近期疫情影响，从“五一”假期开始她的工作再次被按下了“暂停键”，5月以来，她每天锻炼两小时，看一小时健身书籍。她还告诉记者，在此期间，有的教练开启了线上直播，有的组织户外公园线上健身，行业从业人员都在趁这段时间调整状态，规划时间让自己再进步。

如何安全高效健身

上海交通大学副教授、上海健康教育协会全民健身分会副

主任姚武在“科学健身加油站”系列科普活动中表示，科学技术进步的飞速发展改变了人们的生活方式，无论是年轻人还是老年人，锻炼身体都可以调节能量代谢和激素水平，任何药品都不能取代运动对人的基本功能的强化作用。

针对居家健身，姚武建议碎片化健身，改变身体静止状态，“能坐不躺，能站不坐，能走不站，能跑不走。”姚武介绍，站比坐平均心率高10次/分钟，平均多消耗0.7千卡/分钟。学习和工作中，间隙性的站立将减小肥胖、心脏疾病和2型糖尿病的风险，“利用生活计划表中的碎片时间，把走路、家务、园艺、遛狗等生活行为转化为健身运动，不仅可以增强身体素质，还有助于舒缓情绪，保持良好心态。”

每个时间段的运动项目也应各有侧重。姚武具体解释：“上午主要以增强活力为主，晨练有利于提高神经兴奋性，但早上人体体温较低，关节和肌肉较为僵硬，所以适宜从事一些强度较小的运动，锻炼之前最好先喝杯温水；下午是强化体力的好时机，肌肉承受能力较其他时间高一些，也有助于改善睡眠状况；体能峰值则在傍晚，傍晚时，人体运动能力达到高峰，肌肉和关节更加灵活，心跳频率和血压也稳定，适合进行力量训练，并且运动时的受伤几率也会小得多。”

“睡眠、饮食、压力，都对身体造成一定的影响，在自身条件不充足时建议不要采用比以前常规运动强度更大的方式运动，甚至可以有意地降低一下运动强度。”国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强提醒，健身初学者应该注意，刚开始运动的时候长时间处于自己最大心率状态是比较危险的，运动爱好者应综合考量自己的身体能力，按照正常的作息，循序渐进提高运动强度，科学安排运动时间和强度。

居家健身开启全民健身热

“尽管疫情使健身房停摆，

学员使用场地、器械等受到限制，不过值得关注的是，许多认真负责的教练还是会在社交平台上与学员保持交流，督促学员健身和锻炼。”北京健身教练柿子（化名）认为，在疫情常态化防控背景下，“云健身”为众多学员提供了无接触、随时练、低成本的健身新模式，同时为行业注入新动能。

与此同时，柿子认为，目前直播健身行业还没有形成稳定成熟的盈利模式，很多健身主播还是主要依靠带货盈利，比如售卖代餐食品、酵素、暴汗服等，部分健身减肥产品质量参差不齐，更难以以为学员健身、减肥等提出专业性建议。而职业教练多是在实体健身房工作，在疫情的影响下，健身房停业代表着收入受到影响，即便是线上指导学员也是义务职责，不能获得收益。

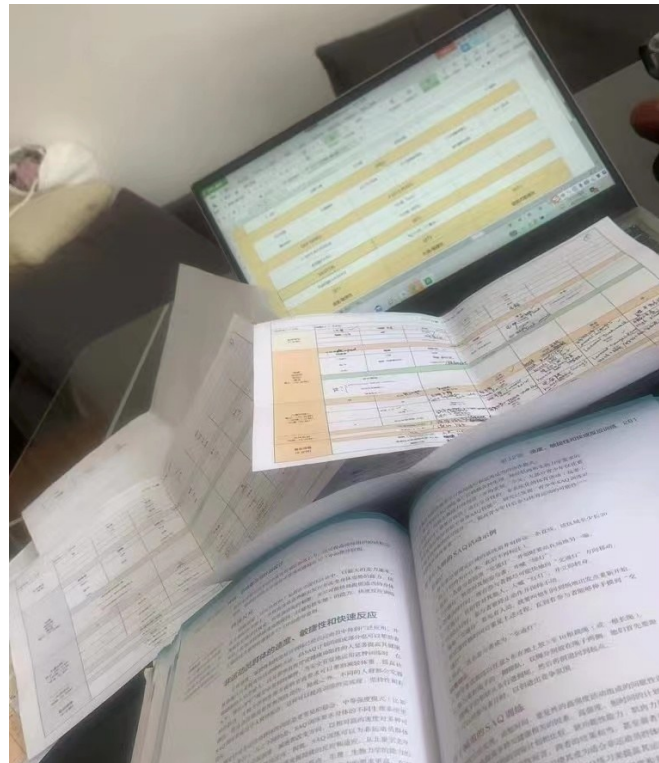
一个大趋势是，“互联网+”为全民健身领域带来深刻变革和强大推动力。4月28日，国家体育总局群体司、中华全国体育总会群体部联合推出“全民健身线上运动会”，包括跳绳、广播体操、健步、乒乓球等20多个大项100多个小项的运动项目，开启了以居家健身为主题的全民健身热潮。

国家体育总局数据显示，赛事上线以来首周累计超30万人参与线上运动会。目前，关注“全民健身线上运动会”的人群超过2亿人次，微博话题阅读量超过6500万次，短视频平台话题播放量超1亿次，一个以居家健身为主题的全民健身热潮已经开启。

国家体育总局群体司负责人表示，当前，我国疫情防控正面临严峻复杂的形势，上海等地的抗疫工作处于关键时期。科学运动对增强群众体质、缓解疫情期间群众的紧张和焦虑情绪具有积极功效。因此，要充分发挥体育健身助力疫情防控的作用，引导、支持和鼓励各地群众在疫情期间自觉参与线上健身，因地制宜开展居家健身，为打赢疫情防控阻击战贡献体育的力量。（图片由受访者提供）



线上健身视频在疫情防控期间备受追捧。



健身教练利用空闲时间提升个人素养，并对线上课程作出安排。

健康小贴士

防治肥胖，用科学方式打开减脂“大门”

5月11日是由世界卫生组织确定的世界防治肥胖日。肥胖不仅会带来“三高”、心血管疾病、慢性疾病等，还会使人体体能下降，新陈代谢减慢，增加受伤风险。

世界防治肥胖日当日，艺人刘畊宏在社交平台分享健身诀窍称，健身是为了让身体更健康，健康的生活方式对每个人来讲都很重要。

“刚开始健身跳操，可以先从简单的操开始，利用早上、中午、晚上碎片化的5-10分钟时间，让身体逐步活络起来。”刘畊宏表示，健身过程中不要让自己压力太大，运动时长和力度要循序渐进，量力而行。此外，有大量科学研究表明，工作忙碌时，适当运动也会让人精神充足，更加积极和快乐。科学健身配合均衡饮食、控糖饮食，是不错的减脂方式。