

在快节奏的当下,我们常常被这样或那样的事情裹挟,总以“没时间”“没场地”为由,将运动搁置在日程之外。

其实,运动不一定非得得到健身房挥汗如雨,也不一定要由专业的器械加持。运动可以无固定场景,客厅的一隅或是床边、餐椅旁,都可以成为激发身体活力、释放压力的地方——居家运动,在晨起唤醒身体,在午后舒缓疲惫,在睡前释放压力,哪怕只有几分钟,都是对自己的温柔馈赠。



“不动”正在消耗我们的健康

“每天上班久坐,下班回家只想瘫在沙发上,别说运动了,连站起来倒杯水都觉得累。”家住海勃湾区盛世华庭小区的刘凯道出了很多市民的现状。

如今,快节奏的生活让“没时间运动”成为常态,有人忙着加班赶进度,有人忙着照顾老人孩子,有人被手机、电脑占据了碎片时间,久而久之,大家都忽略了身体发出的“信号”,那些身体上悄悄发生的变化,正在一点点消耗着我们的健康。

今年32岁的范伟在我市某企业办公室工作,每天坐在电脑前,少则六七个小时,遇上加班则在10小时以上。周末,他大多宅在家补觉、刷手机,几乎不做任何运动。朝九晚五的工作,椅子成了最亲密的“伙伴”,久坐带来的酸痛蔓延到四肢,可忙碌一天后,别说去健身房,就连出门散步都觉得是负担。“工作前,我身材很匀称,穿牛仔裤都是修身款,现在不行了,大腿粗得能抵上以前的腰,臀部也变得松垮垮,一坐下来就有一圈圈的赘肉,穿裤子只能选宽松的运动款。”范伟无奈地说,他的下半身肥胖越来越明显,即使刻意控制饮食,少吃油腻食物和甜食,下半身的脂肪却越堆越多,早上起床时脚踝处一按一个坑,好长时间才能缓解。

除了肥胖,长期不运动还会带来一系列连锁反应。市民刘明告诉记者,因为工作繁忙,长期缺乏运动,她不仅下半身发胖,还出现了腰酸背痛的问题,“每天久坐办公,肩膀和腰部都特别僵硬,有时候疼得晚上睡不着觉,稍微弯腰捡个东西,腰就像被针扎一样疼。”刘明说,自己的精神状态越来越差,白天上班容易犯困、注意力不集中,稍微动一动就气喘吁吁,就连上五楼,中间都要停下来歇两次,免疫力也明显下降,冬天稍微受凉就会感冒,比以前更容易生病。

不仅是年轻人,中老年人也面临着同样的问题。今年58岁的市民张霞退休后主要负责照顾孙子、打理家务,每天围着灶台、孩子转,忙得根本没有时间出门运动。“以前我每天早上都会去公园散步、打太极,身体特别硬朗,爬六楼都不费劲。现在倒好,一天到晚做家务、看孩子,看似不停地‘运动’,可身体素质越来越差。”张霞说。

很多市民都有这样的感受:以前精力充沛,哪怕熬夜加班,第二天也能快速恢复;现在哪怕只熬一次夜,好几天都缓不过来,稍微累一点就觉得浑身乏力。市民赵先生坦言,他以前喜欢打篮球、跑步,身体

居家运动:

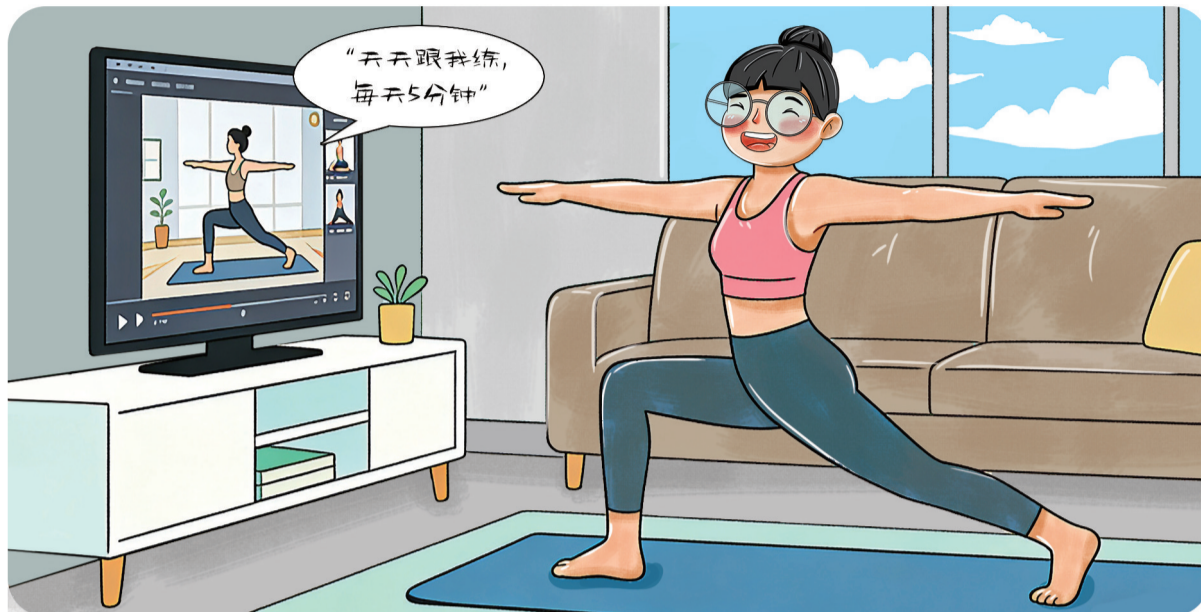
碎片时间里的健康良方

本报记者 赵荣文 齐艳芳图



特别好,后来因为工作忙碌,逐渐放弃了运动,短短一年时间胖了不少,还出现了便秘、失眠等问题。

“肥胖不仅影响体态美观,还会加重关节负荷,容



易引发腰椎、膝盖等部位的酸胀不适;长期久坐不动、缺乏运动,还会导致血液循环减慢、新陈代谢降低,大幅增加各类慢性病的患病风险。”市人民医院骨科医生刘超表示,运动是改善这一状况的有效方式,合理控制体重、坚持适度锻炼,既能减轻关节压力,又能促进代谢、增强体质,从源头上降低肥胖相关疾病的发生风险。

居家时间里的健康密码

当下生活节奏不断加快,上班族被工作裹挟、学生党埋头刷题备考,很多人很难抽出整段时间专门锻炼身体。

面对“没时间、没场地、怕麻烦”的普遍困境,居家运动正悄然成为越来越多市民的健康新选择。

市民张晶就有着切身感受,她平时吃完饭刷碗、拖地,看似在活动,却很难达到真正的锻炼效果。“春秋季节外出锻炼,要么风沙大、要么气温低;夏天蚊虫叮咬,外出运动全看‘天气脸色’,能顺利出门的时间其实并不多。”她坦言,居家锻炼确实是更稳妥的选择,但随之而来的问题也不少:减肥人群该选减脂操还是力量训练?十几分钟的短时运动后需不需要拉伸?新手居家健身有哪些必备器械?不同体质人群又该如何选择适合自己的居家运动?

针对这些市民关心的问题,国家级社会体育指导员、市体育中学副校长李芳给出了专业又实用的解答,帮助运动新手在家也能科学锻炼、高效瘦身。

减肥人群该选择什么样的运动?李芳表示,对于这类人群,减脂操与力量训练并不冲突,可搭配进行。减脂操节奏快、耗能高,能快速燃烧脂肪,提升心肺功能,适合喜欢动感运动的人群;力量训练如深蹲、平板支撑、臀桥等,能增加肌肉量,提高基础代谢,让身体变成“易瘦体质”。“大家可以根据自身喜好选择,可以一周安排3至4次减脂操和2至3次力量训练,这样减脂塑形效果更好。”李芳说。

很多人疑惑短时运动后是否需要拉伸,李芳表示,拉伸必不可少。即使只有十几分钟的锻炼,肌肉也会处于紧张收缩状态,运动后及时拉伸能放松肌肉、缓解酸痛,还能避免肌肉僵硬结块,改善身体线条,同时预防运动损伤。晨起、午休的碎片化运动结束后花3至5分钟简单拉伸即可,这样可以令身体更舒展。

不同人群适合的居家运动也各有侧重。李芳提醒,体质较弱、久坐办公的人群,可先原地踏步、慢走、简单拉伸、靠墙静蹲开始,提升身体活力;腰椎、膝盖不适的人群,避免剧烈跑跳;学生党可选择跳绳、开合跳、高抬腿,促进血液循环,缓解学习疲劳;中老年人则适合打太极拳、做慢节奏健身操、踮脚甩手等舒缓运动,既强身健体又安全。

其实,居家运动没有想象中复杂,不必纠结器械,不必苛求时长,找到适合自己的方式,利用“碎片化”时间动起来,循序渐进、长期坚持,既能甩掉多余脂肪,又能增强体质、缓解身体不适,让健康与活力伴随日常。

“新手最容易犯的错,就是一开始就追求高强度,最后坚持不下来。”李芳说,新手可以从“每天动5分钟”开始,哪怕只是拉伸、原地踏步,只要长期坚持,体能就会慢慢提升,慢慢找到运动的乐趣。减脂期正常饮食,配合居家运动,每周练3至4次,每次30至40分钟,坚持1个月,就能看到明显变化,重点是“坚持”和“选对动作”。

“居家运动还有一点需要格外注意:尽量选择合适的时间段开展锻炼,运动前最好和楼下邻居提前沟通好,避免因器械、脚步等产生噪音,影响邻里关系,

引发不必要的矛盾。”李芳提醒。

选对用好是居家健身关键

随着居家运动日渐流行,不少市民家里都添置了各式各样的健身器材,小到弹力带、瑜伽垫,大到跑步机、动感单车,曾经专业的健身装备,如今正悄悄走进千家万户。不过,面对琳琅满目的商品,不少人也犯了难:跟风买回家的器材用不了几次就闲置,有的用着不舒服,还有的噪音大影响邻居,想要选到趁手又实用的器材,还真得好好琢磨一番。

“之前看别人居家锻炼效果好,我也买了跑步机、筋膜枪,结果没坚持几天,跑步机就堆在阳台上成了‘杂物’,筋膜枪偶尔用一下,也放着落灰了。”市民王霞坦言,自己一时冲动入手了不少器材,可要么占地方,要么不适合自己的,最后都成了摆设,既浪费钱又占空间。

和王霞有同样经历的市民不在少数,有人买了多功能健身椅,最后只用来放衣服;有人买了大重量哑铃,在家根本用不上;还有人图便宜买了劣质器械,锻炼时不仅不舒服,还差点受伤。

如今,线上线下各类健身器材种类繁多,价格从几十元到上万元不等,功能也是五花八门,再加上各种带货宣传,很容易让人挑花眼。不少市民表示,想买实用的器材,却不知道从何下手,既怕买贵了,又怕买错了。

对此,健身达人张飞结合自己和身边朋友的经历,给出了建议。在他看来,居家健身器材不在于多、不在于贵,而在于适合自己,盲目追求高端和多功能,反而容易半途而废。

“很多人一上来就想买大件,觉得器材越贵效果越好,其实完全没必要。”张飞说,普通的居家锻炼,不用急着买跑步机、大型综合训练器这类占地方又昂贵的器材。像瑜伽垫、弹力带、可调节哑铃这几样基础装备,价格不高、不占地方,却能满足拉伸、力量训练、燃脂塑形等大部分需求。新手从这几样入手,不容易有压力,也更容易坚持下来。没有哑铃也可以用装满水的矿泉水瓶、米面袋代替,没有健身踏板可用稳固的小凳子代替,一样能达到锻炼效果。

对于不少人关心的选购细节,张飞表示,挑选器械首先看重的就是材质和安全,器械边角不能太锋利,握把手感要舒适,承重能力一定要够,尤其是中老年人使用,稳固安全比什么都重要。其次是静音,尤其是住在楼房里,如果器械晃动声音大,不仅锻炼不踏实,还容易打扰楼下邻居。像动感单车,尽量选磁控款,运转平稳噪音小;瑜伽垫要选有一定厚度的,既能缓冲减震,也能减轻脚步声。

很多市民纠结要不要买带智能功能的器材,张飞认为,智能功能可以有,但不必盲目追求花里胡哨。能连接课程、记录运动次数和时长就足够了,功能太多操作复杂,反而让人懒得去用。小户型家庭可以优先选择可折叠、易收纳的款式,不用的时候收起来,不会影响居家生活。

张飞还提醒,家用健身器材是帮助我们运动的工具,而不是装点家里的摆设,可以结合自己的锻炼习惯、家里的空间大小和预算理性选择,多听经验,少跟风冲动。选到合适的器械,再配上持之以恒的锻炼,居家小环境也能变成私人健身房,让健康在日常点滴中慢慢积累。

不必奔赴户外、无需预约场馆,在家中就能随时开启锻炼,既避开了天气与环境的限制,也能轻松利用日常碎片时间,让运动从“难以坚持”变成“随手可做”。让我们从今天开始,告别久坐,利用碎片化时间,开启属于自己的居家运动之旅吧。