



春天一起来运动

一年之计在于春,蛰伏了一冬的人们是时候到户外进行健身运动了。加强春季锻炼,可以强健体魄,保持旺盛精力,同时抵抗春季的各种流行病。这个春天,大人和孩子,一起参加春季运动会,小编为大家推荐10个以“慢”主打的体育运动,看看哪款最适合你吧。

项目一:伸懒腰

经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,方醒之时,总觉懒散而无力。若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,可起到吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。

所以提倡春季早起多伸伸懒腰。在办公室里工作的时候觉得累了,也可以伸个懒腰。



项目二:走步

走步是最安全、最简便、最经济的有氧代谢运动。

体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右,坚持快走锻炼能提高人体的心肺机能,降低体脂率,减少心脑血管疾病、糖尿病、高血压等慢性病发生的几率。

项目三:骑行



骑自行车是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称。对于预防心脏病、高血压、糖尿病等慢性病发生有明显作用。但不推荐运动时间过长,防止引起疲劳性损伤。

项目四:慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。

慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。春天慢跑,还能看到满眼绿色,对视力的恢复也很有好处。



项目五:垂钓

春季的鱼最肥,正是垂钓好时光。垂钓能去除杂念,平心静气,舒缓神经,对于高血压、神经衰弱、消化不良患者均有益处。

项目六:爬山

爬山是一项极佳的有氧运动,如果以每小时2公里的速度在山坡上攀登30分钟,消耗的能量大约是500kcal,相当于45分钟游泳所消耗的能量。爬山虽好,但是也有一些讲究。

强度把握不好很容易伤到身体,因此,爬山之前一定要做准备活动,要让肌肉、关节活动起来。同样,爬山结束后,也一定要做一些整理和放松活动,如下山后继续在平地上走走。爬山过程中心率保持在120~140次/分钟最为适宜。



项目七:郊游

踏青郊游这项古老的运动几乎对于每个人来说都很适合,不仅能够亲近自然、放松身心、强身健体,赶走春困,而且运动负荷强度完全可以根据我们个人的情况来制定,时间短也顺其自然。

项目八:放风筝

放风筝时,人不停地跑动、牵线、控制,通过手、眼的配合和四肢的活动,可达到疏通经络、调气和血、强身健体的目的。眼睛一直盯着风筝远眺,能帮助调节眼部肌肉,消除疲劳。



项目九:打太极

打太极对于中老年人来说是一个很好的选择,为了取得最佳效果,打太极的地点最好是在户外,这样就可以吸收到空气中的负离子,是非常方便的运动。

项目十:跳绳

跳绳可以燃烧大量的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。希望夏天拥有魔鬼身材的女士,现在开始就要动起来了。准备一根跳绳,不拘场地,时不时跳上几分钟,很有效哦!

5个误区

误区一

强度越大 减肥效果越好

研究表明,运动时首先分解的是人体内的葡萄糖,然后才开始消耗脂肪。剧烈运动时,人体的糖分来不及经过氧气分解,从而产生乳酸堆积,往往无法保证体力能坚持到消耗脂肪的阶段,因而脂肪消耗不多,达不到减肥的目的。

误区二

出汗越多锻炼效果越好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好,其实不然。专家表示,人体的汗腺分为活跃和保守型两种,这与遗传和分泌有很大关系。对于不喜欢出汗的你来说,可不能强求自己的身体。尤其是在春季,立春后的气候多风。运动出汗后很多人急于脱减衣物,但此时的毛孔扩张会让凉湿之气趁虚而入。

误区三

闻鸡起舞 晨跑晨练不能少

很多人锻炼喜欢闻鸡起舞,晨跑和晨练成为每日必做事项。但其实,有时候懒一点才好。相比较早晨,傍晚是更适合运动的时间。

误区四

春光无限好 晒太阳越多越好

相比冬季,春季阳光照射开始增强,暖洋洋的日光晒在身上很是惬意。其实,晒黑是从春天开始的。防晒是在与紫外线做斗争。春季阳光虽然柔和,但云层较薄,可穿透的光线比夏季更多,紫外线强度高,更需要做足防御功课。

误区五

一双运动鞋 跑遍天下都不怕

很多人不管是跑步、打篮球还是登山,都用一双运动鞋搞定,更有甚者选择不穿运动鞋。而这往往会对身体造成很大损伤。