

2010年

□ 记者 吴彬  
实习生 张静静 文/图

## 大众健身流行啥？

你是否发现,在我们周围,健身已悄然成为一种集休闲、享受、健康于一体的流行时尚。新的一年,有哪些健身方式将受到洛阳民众欢迎?记者采访了我市某健身房教练李成恒和部分市民,快来跟本刊记者一起,看看哪种健身方式最适合您!



(资料照片)

**尊巴：时尚+享受+运动**

看,尊巴的动作很洒脱吧!尊巴是介于舞蹈和健身操之间的一种运动,它强调音乐和动作相得益彰,注重在享受中锻炼身体。

据了解,尊巴于2009年夏季进入洛阳,由于其动作比传统健身操更简单、易学,非常容易被大众接受,再加上其动作活泼、变化多样,音乐时尚感强,因此刚一出现,就很受年轻人欢迎。其动作幅度不是很大,表现力强,极富吸引力,运动时腰部、胯部的动作比较多,所以非常有利于减少腰部、大腿脂肪,塑造体形。因此,相比较而言,尊巴最受20岁~40岁的女性朋友欢迎。

**拉丁健美操：美体塑形缓疲劳**

拉丁健美操一直受到白领丽人的推崇,在刚刚开始的时候,它魅力依旧,受欢迎的程度不减。拉丁健美操的动作热情四射,音乐也极富感染力,让身在其中的你不由自主地跟着动起来。

这项运动之所以受到白领女性的欢迎,其重要的原因之一是,拉丁健美操有利于锻炼身体的柔韧性、协调性、力度等,使平时不容易锻炼到的颈部、肩部,得到充分的活动,缓解疲劳,因此可以有效缓解颈椎病、肩周炎、腰肌劳损等症状。再加上,拉丁健美操使身体多部位关节充分运动,有利于塑造体形,很适合女性。

**单车：寻找自己的节奏**

骑上健身车,跟着强劲的音乐,在室内你就能找到风驰电掣的感觉。颇具动感的健身车,由于带一定负荷且强度较大,且上身动作也很丰富,深受年轻人欢迎。

骑单车可以有效锻炼腿部的力量和身体耐受力,增强心肺功能,还有一定的娱乐性和时尚性。如果长时间在室内练习让你感到乏味,不妨经常骑着普通自行车,和朋友、家人一同到郊区出游,不但沐浴阳光、呼吸新鲜空气、看沿途风景,还有利于强身健体。找到适合自己的运动节奏,就坚持下去吧!

**瑜伽：中年女性更柔美**

时尚的健身方式主要适合年轻人吗?——当然不是。40岁以后的中年女性朋友,根据自己的喜好选择瑜伽、舍宾等运动形式,都比较适合。

瑜伽、舍宾等健身活动,以较小强度、持续运动、柔韧拉伸训练为主要特点,动作也相对简单易学。这些健身方式都属多关节运动,有利于加快人体基础代谢,可以锻炼人的平衡性、柔韧性和身体协调能力等,增强身体抵抗力,表现出中年女性特有的成熟和柔美。

**杠铃：尽显阳刚帅气**

相对女性来说,男性朋友更热衷于器械运动,而各种器械中,杠铃最受男性朋友青睐。古今中外,男性往往是力量主导的象征,杠铃练习,是增加肌肉力量的有效锻炼方式之一。适当的负重训练,可以刺激肌肉内毛细血管充血,增加肌肉纤维韧性,反复锻炼,就能达到强健肌肉的效果。杠铃推举,有利于锻炼胸部、手臂肌肉;杠铃下拉,可以锻炼背部各块肌肉。需要纠正的是,如果是系统健身,器械训练对女性健康塑形也非常有效。女性可以选择外形小巧、重量较轻的哑铃,最大限度避免运动伤害。如推举哑铃,可以锻炼胸部力量,同时达到塑造健美胸形的效果。

**球类：青少年活跃身心**

对于20岁以下的青少年朋友来说,各种球类运动似乎更有吸引力,比如篮球、足球、乒乓球、羽毛球、排球等等。对于这个年龄段的人群来说,这些竞技性运动有利于活跃大脑,培养广泛兴趣爱好,提高与人交往和合作能力,帮助他们建立健康的生活方式和生活习惯。

各种球类运动,有利于增强心肺功能、肌肉力量、耐力等,提高反应能力、协调能力,提升腿部的弹跳力,使腿部肌肉更发达,提高人的运动控制能力。同时,多运动有利于青少年血管弹性的增加和身体基础代谢的加快,从而促进身体对营养的吸收,有利于青少年健康成长。

**爬楼梯：中老年人抗衰老**

上楼梯也是一种健身方式?——没错,这是一项有助于中老年人延缓衰老的有效运动方式。

爬楼梯时,交替抬腿、提升重心、腰背用力等过程,刺激肌肉充血,增加肌肉纤维韧性,有利于减少肌肉流失,从而起到延缓衰老的作用。同时,它可以帮助老年人增强肌肉的力量和耐力,有利于增强心肌供血功能,提高肺摄氧能力。因此这种简单、方便的方式,非常适合身体健康的中老年人进行日常锻炼。但是,需要提醒的是,爬楼梯要注意把握节奏,速度不要过快,一次不要爬得过高,以不感到明显劳累为主,稍有喘息现象并不要紧。提醒有高血压、心脏病等病史的中老年人朋友,要慎用此方式。

**徒步、跳绳：随时随地“嗨”起来**

对于久坐办公室的上班族来说,利用上下班途中及休息时间进行小范围的活动和锻炼,对缓解身体疲劳,精力充沛投入工作非常重要。徒步走、跳绳等方式,都颇受欢迎。

徒步上下班,不仅避免了交通拥堵的麻烦,而且能够活动全身各个关节,有效消耗热量,有利于瘦身减脂。但由于活动量较小,它对增强心肺功能有限,通常每次持续超过20分钟,才能有效增强心肺功能。

跳绳可以锻炼腿部肌肉力量和运动耐力,提高弹跳能力、反应能力、协调能力,增强心肺功能,有效消耗人体热量等。这种方式比较简单,受场地影响较小,只要有绳子和适当的空间,随时随地就可以“嗨”起来。

另外,办公族也可以充分利用装满水的矿泉水瓶做一些健身动作,如坐直或者站立时,双手握瓶往上推举,以锻炼颈、肩部,可以有效缓解肩周炎、颈椎病的症状;或徒手做一些简单的身体下弯、抬头动作,两手伸直,膝盖伸直,弯腰向下,尽量触脚尖,再站立起来向上抬头,眼睛看天花板。

运动能够增强心肺功能,促进血液循环,使身体的平衡性、协调能力、柔韧性、反应能力得到不同程度的提高,这些指标整体的提高,才是健康“更进一步”的表现。以上健身方式,总有一种适合您!赶快选择一种或几种,坚持下去,为2010年您的健康,加把油!

