

# 与其在外霾头苦练 不如在家运动不吸

□记者 崔宏远 通讯员 牛然 梁靓

雾霾天,看着爆表的PM2.5指数,散步的歇了,跑步的停了,就连广场舞的音乐声都很少听见了,健身小伙伴们开始纠结:练还是不练?

运动贵在坚持,健身可不能停。这种天气,在室内做做微运动,一样能收到强身健体的效果。记者采访了我市康复医学科专家,为您精心挑选了一些宅在家就能做的运动,好学易会,一起练起来吧。

受访专家

辛玉甫 河科大一附院新区医院康复医学科主任  
茹群 河科大二附院门诊康复医学科主任

## 1 雾霾天 最好在室内做运动

“和户外运动相比,宅在家的健身可以称作微运动。”辛玉甫说,在雾霾严重的情况下,户外运动无异于加速吸霾,读者大可不必勉强自己“霾”头苦练,只要掌握正确的方法,在家里一样可以获得运动带来的好处。

在家中锻炼时,一定要保证室内空气质量,可以通过保持门窗紧闭、开启室内空气净化器、增加绿色盆栽数量等方法来实现。运动项目,可以选择增强身体柔韧性、平衡性等方面的锻炼,如平板支撑、靠墙静蹲、瑜伽等。

辛玉甫提醒,读者如果在健身房进行锻炼的话,一定要检查其是否具备室内通风过滤系统,保证良好的健身环境。

## 2 平板支撑 和腰背疼痛说“再见”

“微”益处

不需要器械,有平坦的硬地板就能做。它主要锻炼核心肌肉群,即腹部前后,环绕身躯的肌肉群,有助于锻炼腰腹力量,坚持一个月,腰背疼痛的“职业病”可能就和你说再见了。

“微”分解

其只有一个动作,双肘弯曲撑地,肩膀和肘关节垂直于地面,脚尖踩地,躯干伸直,将头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。

“微”提醒

刚开始做这项锻炼,大多数人坚持不到30秒,读者可循序渐进进行锻炼。有些人会“撑”出病来,主要是动作走形造成的,在做平板支撑时,切忌抬头、塌腰、臀部高于肩部,刚开始做时,可以对着镜子做,或是让家人在旁边帮忙查看姿势,避免动作错误导致受伤。有腕管损伤、网球肘或是做过腰椎手术的读者不建议做,高血压、心脏病患者忌做。



平板支撑

## 3 靠墙静蹲 给膝关节做做“大保健”

“微”益处

锻炼股四头肌,增强膝盖周围的肌肉力量,对患有膝关节关节炎或是膝盖受损,以及下蹲力量弱的读者,能起到良好的预防和保健作用。

“微”分解

身体直立,双脚与肩同宽,背部贴墙,脚跟离开墙壁约一脚长的距离。膝关节与脚尖方向一致,缓慢下蹲,大腿小腿夹角不要小于90°,保持位置后,逐渐把脚向前移动,膝盖不要超过脚尖,每次保持1分钟以上即可,可根据自己的能力,循序渐进增加时间和次数。

“微”提醒

一定要保证动作标准,背部要贴紧墙面,不能弯腰驼背,膝盖不要超过脚尖。读者可以试着找到适合自己的下蹲角度,然后在脚尖处的地面上做标记,方便掌握动作要领和锻炼量。下肢力量弱的读者,特别推荐您尝试练习哦。



靠墙静蹲

## 4 减腹操 快速消灭小肚腩

“微”益处

每天坚持,告别凸起的小腹,不做“小肚婆”。

“微”分解

采取坐位,挺胸抬头,目视前方,将双腿并拢抬高至离地面约5厘米的高度,将腿悬空,腹部收紧用力,并尽量长时间保持这个姿势;采取站立位,左腿向前迈出一小步,屈膝做弓箭步,将双手放于脑后,腹部收紧用力,保持这个姿势2分钟左右,然后将一侧肩膀靠近弓箭步的同侧膝盖,再坚持2分钟。

“微”提醒

饭后半小时内不要做哦,以免肠胃闹意见。

## 5 微瑜伽 随时随地缓解疲劳

“微”益处

不需要瑜伽垫,也不用穿专业的瑜伽服,随时随地缓解工作疲劳,促进身体血液循环和新陈代谢。

“微”分解

先做好准备工作。首先要端坐在椅子上,挺胸抬头,双腿并拢,然后开始调整呼吸,深吸气、呼气,连续做两次,接下来活动颈部。将右手举高,绕过后脑勺,按在左耳上,左手同样按在右耳上,双臂和头部同时向后伸展,坚持1分钟即可。

还可以采取站立位,双脚与肩等宽,慢慢地向前压低上身,保持与地面平行的同时伸直双臂,并将十指紧扣,保持上半身向前伸展,坚持30秒钟即可。

“微”提醒

如果是在办公室练习,时间可以短一些,每次5分钟即可。要尽量有规律地练习,一周三四次或每天坚持,还要减轻力度,循序渐进,切不可操之过急。