

天气回暖中 健身“热”起来

春季运动应注重有氧训练和无氧训练结合



□ 记者 程呈 文/图

立春节气已过,随着气温逐渐回升,市民纷纷动起来,以健身运动的方式迎接春天的到来。记者连日来走访发现,无论是室内健身房还是户外运动场所,都充满了运动的活力。

健身房人气火爆 专业指导助力科学健身

2月22日下午,记者来到位于独秀大道和皖江大道交叉口附近的一家健身私教工作室,此时已有不少市民借助各项健身器械挥汗如雨。

“背部挺直,吸气呼气,动作慢点稳点。”力量训练器上,市民刘颖正在教练的指导下进行力量训练。“冬天太冷,加上感冒生病,一直没怎么运动。现在天气渐渐暖和了,赶紧来健身房‘打卡’,通过运动来增肌塑形,强身健体。”刘颖笑着说。

该工作室健身教练汪杰告诉记者,春节过后,前来咨询和健身的市民较之前明显增多。为了满足市民的健身需求,该健身工作室也推出优惠活动和个性化课程,提供科学的健身指导,并引入智能体测仪,客户可定期进行体质监测,得到体重、体脂率、肌肉量等数据,全方位了解身体各项状态,查看健身运动效果。

户外运动氛围浓 居家健身方便灵活

除了健身房,户外运动也成为不少市民的首选。2月23日上午,记者走访市区各大公园看到,运动步道上、篮球场上、乒乓球桌旁到处都是



健身爱好者刘颖在教练指导下进行力量训练。

人们运动的身影。市民张先生是一名跑步爱好者,他告诉记者,每个周末他都会来莲湖公园跑步锻炼,呼吸新鲜空气。“春天要来了,跑跑步出汗,感觉整个人都神清气爽。”

各种新兴运动同样火热。在沿江东路,随着夜幕降临,骑行爱好者们组成“追风”小队,沿着江边一路骑行。新河公园内,广场舞、放风筝、打篮球、打网球等运动也备受欢迎。

与此同时,居家健身也因其方便灵活的特点,被不少上班族所青睐。市民王欣平时工作繁忙,没有时间去健身房,她就选择晚上在家跟着健身APP进行锻炼。

“在家锻炼很方便,出完汗就能洗澡,最重要是可以利用碎片化的时间,而且很多健身APP都有专业的课程,跟练效果也不错。”王欣说。

健身教练建议: 循序渐进量力而行

针对正在涌起的健身热潮,专业健身教练丁丁也提醒广大市民,

春季健身要循序渐进,量力而行,防止受伤。晨起运动一定要查看当天的天气状况,不要在寒冷的天气里运动,因为那时全身血管收缩,对身体有不利影响。

“经过一个冬天的蛰伏,人体的肌肉和关节都处于一个相对僵硬的状态,如果突然进行剧烈运动,很容易造成运动损伤。”丁丁建议,春季健身应注重有氧训练和无氧训练结合,做深蹲、平板撑等动作时要注意细节,逐渐增加运动量和运动强度,每天运动时长保持在1小时左右。

此外,丁丁还提醒市民,最近气温回升较快,但早晚户外还有些凉,建议市民户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒;除户外运动项目外,可以选择空间宽敞、通风条件好的健身场馆,进行跑步机、器械、健身操等锻炼;运动会大量排汗,应及时补充水分。运动前要做好充分的热身,运动后进行拉伸放松,日常营养保持均衡。“科学健身才能达到事半功倍的效果,希望大家都能在春天动起来,收获健康和快乐!”

回暖进行时 晴雨交替频繁

本报讯(见习记者 唐秀婷)正值冬春之交,天空的情绪似乎也变得起伏不定。昨天云层占据天空主场,今明两天依旧是多云打底,夜间或有阵雨来点缀。接下来的一段时间,太阳和云层就像预定了一场持久“拉锯战”般,宜城的天气舞台上,“晴雨交替”的戏码将会不断上演。

随着冷空气势力的撤退,今天宜城已经欣然踏上了“升温之旅”。相较于昨天的清冷,今天的最高温度攀升至16℃,明天午后气温逼近“2”字头,最低温度也将迈入“两位数”的行列。

春姑娘的脚步走的可谓是相当勤快,未来几天升温幅度将达10℃以上。预计28日全市最高气温普遍突破20℃大关,3月1日的气温更是会跃升至宜人的25℃。春意已在路上,虽然偶尔会有阴雨“小插曲”,但整体向暖的趋势不会改变。

在享受温暖之余,市民也要警惕冷空气的突然袭击。根据最新气象资料分析,3月初一股较强冷空气将自北向南影响我国中东部地区,与暖湿气流展开“极限拉扯”,在3月2日至3日为我市带来一次较为明显的降水过程,气温也会大幅下降。

气象专家提醒,气温起伏剧烈,公众日常可采用“洋葱穿衣法”,既能保证温暖,又方便根据气温变化随时增减衣物。

今明两天具体天气情况:今日,多云,5~16℃;明日,多云,10~19℃。

安庆市新闻传媒中心

《家有喜事》

全媒体推广计划

金榜题名 喜结连理 故友重逢 长辈寿辰 乔迁新居 添丁进口

全城共贺

只要598元,出租车顶屏、3D电子屏、报纸、广播、电视全媒体呈现

联系电话: 5518686



扫一扫下列二维码
开启您的专属庆祝之旅