

开篇语

你是否正为大腹便便,日渐发福的体态发愁?你是否为昔日苗条身材一去不返而伤心?你是否为腰酸背疼浑身是病而烦恼?……我们生活在一个节奏越来越快的时代,人们每天埋头工作,为生活不断奔波,而往往忽视了自己的身体和健康。为满足人们对自身健康日益关注的需求,郑州晚报,从本周起每周在体育版推出《郑运动》健身专版,为广大读者答疑解惑,帮助读者普及如何健身、如何科学健身的知识。

尹恒建

黄金时代健身俱乐部凯旋门店健身教练
郑州大学体育学院毕业,AFSA高级私人教练,普拉提功能培训师,国家一级健身指导员
擅长课程:普拉提 擅长脊柱康复训练,尤其颈肩、腰椎的康复

“每天锻炼一小时,幸福生活一辈子”——随着人们生活水平的提高,这句话早已不仅仅是全民健身活动的宣传口号,而是越来越多的人共识。身体是革命的本钱,人人都希望自己的“本钱”越来越多,越来越足。所以从马路边到街心花园,从运动场到健身房,可以看到越来越多运动者的身影,然而怎样才是正确的运动方式?如何找到适合自己的运动项目?怎么避免在运动中意外受伤?怎样才能达到预期目的?这其中却是大有学问,并非人人都了解。带着这些疑问,记者昨天对郑州黄金时代健身俱乐部的健身教练尹恒建作了专访,请这位有着10多年从业经验的健身专家,帮助你度过一个温暖的冬天。

新赛季李娜8连胜

昨天,总奖金额为69万美元的WTA巡回赛悉尼赛继续女单1/4决赛的争夺。4号种子李娜在先输一盘的情况下以4:6、7:6(2)、6:2的比分逆转战胜世界排名第135位的美国17岁少女凯斯,有惊无险拿到新赛季连续第8场胜利的同时打进4强。半决赛中李娜将对阵头号种子A-拉德万斯卡。

王小暖

小腹平坦破怀孕传闻
跳水女神遭遇“岁月杀猪刀”

1月8日,郭晶晶出席某活动,橘色露肩亮片长裙显修长身材,平坦小腹破怀孕传闻,但是浓厚的粉底却掩饰不住眼部的皱纹。

对于希望怀孕的她表示会顺其自然迎接上天所赐的礼物。

一旦郭晶晶肚子里的是儿子成为事实,腹中的宝宝会成为霍家长子嫡孙,大有机会继承家族300亿生意王国。

蔡小艾

今起每周推出《郑运动》专栏

冬季健身应该注意什么?怎样锻炼才能达到预期目的? 如何避免运动中意外受伤?郑州黄金时代的健身专家—— 跟着我练,让你度过一个“暖冬”



健身房:环境舒适 专人指导

相对于室外,前往健身房健身室冬天里一个比较合适的选择,室内的恒温环境让健身避免了天气的影响,同时专业的教练指导也能让自己的健身更有计划,更科学。

相对于冬季室外健身,冬季选择健身房减少了很多局限性,利于长期稳定健身。冬季在健身房健身,恒温通畅的空气,优美的环境,再也不用担心明天下雪而引起健身计划的改变。你可以舒舒服服地将健身计划进行到底。

很多人都认为健身房是年轻人的专利,老年人没必要去。尹恒建特别强调说

这其实是个误区。“很多中老年人平时喜欢晨练,但出于安全考虑,冬天就干脆停了。其实老年朋友可以根据天气调整,春天夏天和秋天,天气情况好,可以在室外锻炼,冬天不妨转移到健身房。除了前面说的那些好处之外,器械训练因为重量可以自由掌握,所以不分年龄大小。在健身房,可以通过适当的器械训练配合有氧训练,更有助于老年人手臂和腿部肌肉力量的提高。同时,健身房内的恒温环境和洗浴设施,也很有利于锻炼后的保暖,避免感冒。”尹恒建说。



“贵”比三家 选择最优

人们对健身活动的重视,也使得健身房越来越多。选择一家价位合适、管理完善的健身房就显得格外重要。因为好的健身房的环境、设施、器械都相对较好,同时专业的健身教练也能帮你选择合适的运动项目、训练方法。尹恒建提醒说,除了价位、地理位置适合自己等条件之外,在选择健身房健身时要注意以下几点。

选择空气清洁、新鲜,环境优美,有恒温换风设备的健身房,避免因缺氧而引起胸闷、头晕、恶心、疲劳、食欲不振等不良反应。

选择喜欢的健身项目。跑步并不是适合每个人,单车也是,要根据自己的身体状况和喜好来确定自己的健身项目。

冬天新陈代谢较慢,可选择下午或傍晚的一段时间进行健身。而中老年人,由于适应能力较差,运动时间最好在18时至20时,建议以提高心肺功能锻炼为主。

准备两套健身服装。开始健身时可添加一个外套,随着运动量加大身体发热,应逐渐减少衣服。出汗后及时换上干爽衣服,以防感冒。

冬季健身热身很重要,应达到15至20分钟,尤其是器械训练时,要有针对各个部位的热身,以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。选择适度的训练健身。给自己的身体做一个评价,选择一个合理的健身方案,包括运动方式、选择强度、频率、持续时间、运动目标等。年龄在35岁以上的健身者要特别注意。

合理饮食。不论是哪个季节,在运动前后都应及时补充碳水化合物和蛋白质,如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等,水果和蔬菜也应该适量。

尹恒建说,健身其实不只是一个人的事情,一个人的身体好了,带给全家人的也是健康和快乐。

首席记者 郭韬略 通讯员 王春义

最佳时间:下午或晚上

很多人都喜欢“晨练”,但现代科学研究表明,人最适合锻炼的时间段是下午或者晚上,因为这个时候,人体各方面的机能都处于较高水平,适合做运动量稍大的运动,在运动后也能较快地恢复。

室外:简便易行 注意隐患

在马路边跑跑步,在公园里打打拳,室外运动不太受场地、设施的限制,简便易行而且成本也低。但受天气影响太大,尤其是冬天,天气寒冷,雨雪不断,很多人干脆为此中断了锻炼。尹恒建介绍说,其实只要掌握好方法,做好充分的准备工作,室外健身完全可以进行。

比如穿一双软底的胶底鞋可以在防止滑倒的同时减少对下肢关节的冲击,戴上皮质手套防止脱手也避免了与金属器械的直接接触,在剧烈运动前一定要做好热身活动,等身体完全热起来之后再活动。

用鼻子呼吸,不大口喘气。冬季室外干燥寒冷,锻炼时,要注意呼吸方式,并注意呼吸的节奏,鼻黏膜的血管丰富,腔道也比较弯曲,对空气有加温加湿的作用,所以要用鼻子呼吸。需要口腔辅助呼吸时,可轻轻咬住牙,舌头抵住上腭,让空气从牙缝里进去,不要大口喘气。另外运动后要及时穿上大衣,做好保暖。

一打湖人 林书豪就兴奋



据新华社电 火箭队昨日在主场丰田体育中心与阵容不整的洛杉矶湖人队交锋中,以125:112获胜,从而使湖人队失去了客场报一箭之仇的机会。

去年12月4日,火箭队曾在主场以107:105险胜湖人队。

当晚火箭队当家球星哈登独得31分。林书豪上场35分钟,无论是带球突破上篮还是三分球均有上乘表现,他收获19分,并有6个篮板、5次助攻和4次抢断。

湖人队当晚得分最多的是拿到24分的慈世平,科比贡献了20分。

送福利了哦

从元旦起在郑州黄金时代健身俱乐部11家直营店展开巨大温情回馈活动,掀起中原大地全民健身激情季!

仅148元,可享原价898元黄金时代健身套餐[11店通用]:月卡1张+私教课程2节(身体健康状况评估、制定饮食计划、训练计划)+游泳2次+500元代金券1张!还可免费上网,免费洗浴!

即日起,凭本报本版信息,用手机拍摄本条信息,或登录新浪微博@黄金时代健身和两位好友取得相关凭证后,到各店均可享受此优惠。

GREE 格力
掌握核心科技

1赫兹 好变频

核心科技 就在格力

格力变频技术荣获国家科技进步奖

格力i系列、U系列、睡梦宝-II变频空调,2年免费包修



格力1赫兹,好变频

搜索

好空调·格力造

www.gree.com

声明

鉴于目前发现有伪造我馆公章、财务专用章与其他公司及个人签订装修合同收取相关费用,我单位特此声明:我馆没有与任何单位及个人签订任何装修合同,没有委托他人代理我馆的装修项目,在此警示其他公司和个人切勿再轻信,以防上当受骗。特此声明!

郑州市黄淮艺术博物馆