

咬牙跑完五公里,上气不接下气;跟着健身博主跳操,第二天浑身酸痛……这样高强度的运动,您是不是觉得难以坚持?其实,您可以选择一种“温柔型”运动:二区运动。有研究发现,二区运动不仅不累人,还能精准燃烧脂肪、提升心肺功能。(摘编自央视新闻、浙江在线)

拥抱『温柔型』二区运动



A 舒适高效,易于坚持

“所谓二区运动,本质上是一种中低强度的有氧运动。快走、超慢跑、爬坡走、轻松骑行、游泳……这些我们熟悉的运动方式,都属于二区运动。”全国社会体育指导员、资深健身指导专家周岩介绍,有氧强度一般分为五个区间,二区正处于第二个区间,其最大特点是运动强度适中,体感舒适,能够保持乳酸盐代谢平衡,不会导致明显的乳酸堆积。这意味着,运动过程中可以比较自如地呼吸,运动后第二天也不会被强烈的酸痛感困扰,从而极大地提升了运动的可持续性。

如何判断自己是否处于二区运动状态?周岩提供了几个简单易行的标准:心率维持在最大心率的70%至80%之间;体感轻松、略感吃力但绝不痛苦;能够完整地说出句子,只是稍微有点喘;如果可以,尽量保持只用鼻子呼吸。“如果在运动中必须张嘴喘气,那说明强度可能过高了。”她建议,佩戴运动手表等设备可以帮助更精准地监测心率。

B 燃脂优秀,体验舒适

很多人疯狂运动,但减脂效果却不尽如人意。而二区运动恰恰打破了“运动减脂痛苦”的刻板认知,具有独特优势。

首先,在燃脂效率上,二区运动表现优秀。当运动强度过高时,身体会优先调用糖原供能,脂肪分解反而被抑制。而在二区运动这个中低强度区间,身体会主动切换到“脂肪供能模式”,让脂肪成为主要的能量来源。

此外,二区运动因其舒适的体验而更容易让人坚持。“稍微用力但不痛苦的状态,无须咬牙硬扛,运动后身体反而会感到轻盈舒畅,这对于培养长期运动习惯至关重要。”周岩说。此外,这种运动方式还能从根源上改善身体代谢,帮助塑造不易发胖的体质,同时对于改善血糖、血脂,提高胰岛素敏感性,降低代谢性疾病风险也大有裨益。在安全性方面,快走、超慢跑、轻松骑行、游泳等典型的二区运动对关节压力小,动作简单易控,大大降低了运动损伤的风险。

C 融入生活,巧妙搭配

二区运动的核心是“舒适发力”,选对适合自己场景的方式,坚持起来更轻松。对于如何将二区运动融入日常生活,周岩给出了切实可行的建议。

周岩强调,首先要遵循循序渐进的原则,“刚开始,可以从每天晚饭后快走20分钟做起。身体适应后,再逐步延长至30到40分钟,或由快走转为超慢跑。关键在于找到那种呼吸微微急促但能正常交谈的状态,不必严格卡点,有空就动一动”。

在运动形式上,周岩鼓励大家优先挑选日常能接触到的项目。例如,外出5公里内尝试快走或骑行;作为休闲运动,游泳和椭圆机则是保护关节的绝佳选择。

此外,周岩建议可以将二区运动与其他轻量运动进行巧妙搭配,以丰富形式、强化效果。“比如,在二区运动后花5分钟做基础拉伸,能进一步放松身体。”对于有进一步提升需求的人,周岩建议每周可以安排1到2天,在二区运动后加入5分钟的轻量力量训练,如深蹲、居家哑铃练习等,以激活肌肉,提升综合代谢水平,但务必注意控制强度,避免过度发力。

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不仅提供完美退休计划
后台有丰富的产品和服务满足您的需求
看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上机网找文朋诗友围炉夜话
或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书
您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国
在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”
生活可以很精彩。



方寸之间自建“口袋”门球场

福建安溪今年62岁的陈和平在家中建了一方“口袋”门球场,在此挥杆竞技,以球会友。

2019年,57岁的陈和平还未退休就初次接触门球。观看几场比赛后,他被这项运动的魅力折服,“看似平和,实则暗藏玄机,十分刺激”。随着对门球运动的愈发热爱,为了便于日常训练并与球友交流切磋球技,陈和平决定建一个“口袋”门球场。

门球的标准场地为20—25米长、15—20米宽。陈和平将原本设置在家中四楼的乒乓球台区

域进行了改造,在专业人员指导下,建成一个长13米、宽6.8米的迷你门球场。这个面积近90平方米的“口袋”门球场虽然比标准场地小,却按比例完整设置了开球区、限制线和三个球门及终点柱。

这个家庭球场成为陈和平技艺精湛的摇篮。他的门球技艺突飞猛进。2022年9月,他代表泉州市门球队参加福建省第十七届运动会群众比赛门球总决赛,与队友携手夺得冠军。

附近南安、漳州乃至厦门等地的门球爱好者慕名而来。有时十几人,有时七八人,大家以球会友,其乐融融。(摘编自《东南早报》)

火眼金睛鉴别低价羽毛球

羽毛球价格一涨再涨,不少球友感叹场地费没有球贵。一些商家刻意打造高性价比的卖点,甚至不惜伪装成知名品牌来吸引消费者。大家在面对低价羽毛球时一定要提高警惕,注意鉴别。

1.摇摆球、超速球:发高远球基本能判断。超速的球掂着特别重,摇摆的球不圆,羽毛弯直不均匀,羽毛片之间夹角不均匀,羽毛的粗细不均匀。

2.中粗、细杆、嫩毛:羽毛的毛杆细,毛叶薄,一捏感觉很明显的软。一些生长期不够的羽毛也

会是这样软,虽然其毛杆看起来还比较粗。

3.复洗毛:其毛叶特别宽,毛丝很容易散,毛叶上毛丝纹路很清晰,不像好的毛片那样看起来是一整片。

4.黑鹅毛洗白毛片:用手指摸毛叶,手感有点涩,不那么顺滑,毛色不那么亮,比较干。

5.库存时间长的羽毛球、级别不够的羽毛球:毛色黄且暗淡无光、毛杆黄、胶水黄(以硝化棉胶水做的球)。(摘编自《江海晚报》)