

“零食运动”，忙里偷闲也能健身

“随着办公环境和设施的更新,让上班族的“坐功”得到提升外,更让“没时间”成为不运动的合理理由。如今,一种新兴的运动方式因忙碌的你而生,让我们了解下“零食运动”。

■记者 赵清

“零食运动”是什么?

近年来,一种新兴的运动方式走进我们的视野,为忙里偷闲地健身提供了更多的可能,这种运动方式就叫做“零食运动”,又称为碎片化的运动。所谓“零食运动”指的是作为日常生活的一部分进行的短暂和零星(例如时间为1或2分钟)的高强度体力活动。

“零食运动”顾名思义,就是将运动像吃零食一样随时随地进行,不占用大量时间。它强调运动的碎片化和即停即动,充分利用日常生活中的间隙时间,如上下班途中、工作间隙、等待时间等,进行简短而有效的锻炼,非常适合因工作繁忙而难以安排长时间运动的人群。对于大多数人来说,“零食运动”实施的可行性更强,这是因为需要的时间短,无需特别的准备、场地以及器械设备等。对于那些不能或不愿意从事传统形式的休闲体育活动的人来说,“零食运动”可能是一个有吸引力和可行的策略。

这种运动方式的特点包括:运动强度有保证,每次运动持续时间短,大约1到2分钟,但强度要足以让心率提升到最大心率的60-70%。频率要求不高,每天进行3次这样的运动,可以有效降低很多不良心血管疾病发病风险以及全因死亡率。简便易行,不需要特定的运动场所或器械,可以在日常生活中自然融入,如快跑赶公交、陪孩子或宠物玩耍等。极具灵活性,运动时长可自由调整,短至20秒,长至10分钟,根据个人节奏和情况来定。

坐姿收腿

慢慢下落需牢记
防止跌倒增腿力
扶住墙面单脚立
保持平衡向上提



完成6-10次
重复2-4组



图据国家体育总局网站

“零食运动”因短时高效受青睐

据《自然医学》上刊登的《可穿戴设备测量的日常生活中间歇性的高强度体力活动与死亡率的关联》称,研究发现,每天坚持3次、每次仅需1-2分钟剧烈的间歇性高强度运动,就能使全因和癌症死亡风险显著降低38%-40%,心血管疾病死亡风险显著降低48%-49%。这些研究证据表明,间歇性高强度体力活动可能是一个合适的体力活动靶点,特别是对于那些不能或不愿意锻炼的人。

短时的运动为什么会高效呢?研究人员发现:当我们的运动强度到达一个临界点之后,即使很快停止运动,新陈代谢仍然处于较为活跃的状态,身体仍然在进行运动后的反应,存在一定的滞后性。正是这种滞后性,使得“零食运动”可在一定时间内持续生效,不断刺激我们的身体。把一段中等强度的运动均分为多个时间段的“零食运动”,不但效果更好,并且更容易坚持下去,极大地减轻参与者去持续运动的心理障碍和阻力。

世界卫生组织2020年的身体活动指南中,取消了“每次身体活动至少持续10分钟”的建议,因为研究表明,任何持续时间的活动都有益。这些发现对于促进身体活动改善健康的高效策略开辟了新的可能性,“零食运动”由此受到青睐。

3种“零食运动”最常见

“零食运动”可以包括有计划、有组织的运动,也可以包括其他任何形式的短期间歇性活动,这些活动嵌入到日常生活活动中。

一般来说,“零食运动”有大强度间歇运动和中等强度间歇运动两类。大强度间歇运动是指进行短暂而剧烈的身体活动,例如爬楼梯和冲刺跑等,每日安全且快速地进行3-8次,每次持续不到1分钟。这种运动方式强度约为最大心率的76%-90%,较适合成年人,尤其是面临肥胖或糖尿病问题的人群。中等强度间歇运动强度较低,更适合老年人。通过每日2次、每次持续10分钟的运动零食,以增强老年人骨骼肌质量和力量。

对比主动地去健身房或室外锻炼,“零食运动”相当于在日常生活中见缝插针地完成锻炼。推荐3种这样的运动方式:

原地开合跳:身体保持直立,抬头挺胸,双手自然垂放于身体两侧。用力向上跳起,同时双脚向两侧张开。跳到最高处时双手前后交叉,此时双手和双腿都应该是笔直的,膝盖也不要弯曲。回到地面,此时注意脚尖先落地同时膝盖微屈。

深蹲:双脚打开与肩同宽,膝盖弯曲90度;重心尽量降低到大腿与地板平行,膝盖不要比脚尖前倾;保持这个姿势30秒。

墙壁俯卧撑:面对墙壁站立,双脚并拢,双臂伸直,与肩同宽,双手平放在墙上,手掌与胸等高;弯曲肘部,直到前额轻触墙面;然后将自己退回起始姿势,如此重复。

“零食运动”的概念,其实就是号召大家养成运动的习惯,以此增强体质。”全国群众体育工作先进个人、市田协主席胡斌表示,不依靠器械和随时随地开展的运动,都属于“零食运动”的范畴,我市正在推进的太极拳运动,也是鼓励市民在工作间隙适度运动。在生活中,午休时快步爬几层楼梯、上下班时跑步前往车站、干家务间隙加入踮脚拉筋、扎马步等动作都有助于身体健康,是值得提倡和推广的方式。

涂吉根(曾用名涂世根)、梁余成:

湖北竹溪农村商业银行股份有限公司已于2024年8月20日与陈涛签订了《债权转让协议》,将湖北省竹溪县人民法院(2009)溪民初字第540号民事判决书和湖北省十堰市中级人民法院

债权转让通知书

【2010】十民三终字第461号民事判决书判定的我单位对你们享有的全部主债权和相关担保权利全

部转让给陈涛。请你们自本通知刊发之日起,向陈涛履行全部义务。

特此通知

通知人:湖北竹溪农村商业银行股份有限公司
2024年11月29日

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15671905200

郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!

东风(十堰)有色铸件公司

招聘铸件清理工15名、机加工10名。要求清理工55岁以下男性,48岁以下女性,能吃苦耐劳。机加工35岁以下(熟练工放宽38岁)。月薪4500-6500元,清理工白班,机加工10小时两班倒,有餐补、车补、租房补贴,签合同办社保。
工作地址:花果24路公交车终点站附近
联系电话:0719-8563315 19986552256莫经理

商业门面出售

位于白浪东环世纪广场商业门面一二三层总计3800㎡。均价4600元/㎡起,交通便利,可用于商业、居住,具体电话沟通联系。
电话:13635703948

好店好厂好房好楼大甩卖

1.市价近1745万元的大型现代化工厂现仅950万元拍卖出售;2.城区镜潭路上宏锦天地小区少量电梯洋房低至4000元/㎡拍卖出售,一梯两户,户型有87.32㎡二室二厅一卫,118.53㎡及123.58㎡均为三室二厅二卫。首付10万大小户型随便选,详情请加微信公众号“湖北慧诚拍卖公司”查看。电话:13343593588

黄金地段招租

位于五堰花鸟市场招租,适合办公、仓储、篮球、乒乓球、棋艺等入驻,190-640㎡不等,合作租均可。地址:河北路33号五堰立交桥旁
电话:鲁女士13593733066 陈女士13986915926

十堰人民公园动物园急招

1.男性饲养员2名,年龄50岁以下,月薪4000元/月;2.检票、售票人员2名,年龄45岁以下,工资2800元/月;3.会计1名,须持有会计证,有相关工作经验者优先,工资面议,转正后月休四天,提供午餐,详情咨询:18272336151
李二居之酒店转让
张湾区车城路配套处盈利中酒店,连层面积2000㎡,52间客房及独立停车场,酒店证件齐全配套设施完善。电话:13226062777 邵先生
靠谱相亲就找晚报红娘
定制一对一匹配、私密相亲沙龙,大型公益相亲活动。电话:13277195200(微信同号)

大型激光对外加工

大型激光对外加工,1-16个厚,价格面议,量大从优。地址:十堰市张湾区八亩地创业园(卓豪工贸院内)电话:13997824918(罗女士)
写字楼招租
六堰大洋百货A座写字楼100-300㎡精装修办公室出租,配套设施齐全,租金50元/㎡,有意面谈。电话:13797839731
幸福养老院
服务贴心、老人舒心、儿女放心。价格亲民,欢迎参观,体验入住。地址:张湾供办院内(寺包小区10号楼旁)电话:17672277000