

# 在家做平板支撑算不算体育锻炼？

## 其实，除了去运动场馆，健身方式还有很多

□记者 戴斌

昨天本报刊登《2014宁波市国民体质监测报告》显示“35%的被调查者没有参加过体育锻炼活动”的消息后，网友“小乔乱舞”向记者打听：“我平时也基本不去体育场，不过我经常走路上下班，晚上在家也会做做平板支撑之类的动作，这算不算体育锻炼人群？”当然算！因为锻炼不一定需要成为某家健身房的会员，不一定要去球场上剧烈运动，而是可以尝试每天早上出门用走楼梯的方式代替坐电梯，或者可以在每天的午间休息时间来一次轻松的散步。



### “忙，没时间”属借口，走路爬楼梯都是好运动项目

此次发布的国民体质监测报告透露：“被调查的20-69岁人群中，过去的一年里参加过体育锻炼活动的比例为65%，而35%的被调查者表示没有参加过体育锻炼活动。在影响他们参加体育锻炼的主要障碍中，有25%的人选择了‘工作忙，缺少时间’，其次的影响因素是自身的‘惰性’使得难以坚持体育锻炼，其比例为14%。”

事实上，“忙，没时间”纯属借口，真正原因要么是“惰性”，要么是不了解走路散步、骑自行车上下班、不乘电梯爬楼梯等都是运动方式。比如网友“小乔乱舞”说只要天气好并且不赶时间，自己就步行半小时左右到单位，下班也是，并且已经坚持相当长时

间——这就是最机动灵活的锻炼方式。

早在1992年世界卫生组织就指出，走路是最佳运动之一，既简单易行，强身效果又好，不论男女老少，什么时候开始这项运动都不晚。不少国家都倡议市民每天要走“6000步”或“10000步”，其实就是对锻炼时间的量化处理，按普通人的频率计算，“6000步”大约就是快走三四十分钟，而“10000步”则需要个把小时。

另外，骑自行车、走楼梯等也都和“工作忙”没有太大的冲突。每星期有三四次骑车出行，每次持续半小时，就可以让你的身体得到足够的锻炼。而有人计算，爬楼梯10分钟要消耗220千卡热量，六层楼高度往返两次，相当于陆地平跑1500米。

### 平板支撑动作很简单，锻炼效果却足够惊人

“小乔乱舞”说到的平板支撑，则又是一种简单易行的锻炼方式。平板支撑动作要领为：俯卧，双肘弯曲支撑在地面上，肩膀和肘关节垂直于地面，脚尖着地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面，腹肌收紧，盆底肌收紧，脊椎延长，眼睛看向地面，保持均匀呼吸。一定要注意肘关节和肩关节与身体都要保持直角。

平板支撑动作看似简单，其实是消耗体能的全身运动，对腹直肌、腹外斜肌和腹横肌，以及腿部、背部、臀部肌肉群都有充分的锻炼，可以塑造腰部、腹部和臀部的线条，也可以帮助维持肩胛骨的平衡。每次坚持尽可能长的时间，即可很好地锻炼身体核心肌群，有研究称，每天坚持5分钟平板支撑，锻炼效果胜过跑步1000米。

有人说，平板支撑“能坚持两分钟就是英雄”，可

见其坚持的难度。有报道称，年逾60岁的美国前驻华大使骆家辉可以坚持51分钟，完胜潘石屹甚至羽毛球名将林丹。潘石屹在微博上这样形容：“骆家辉今年64岁，我做1分钟平板支撑时，他就能做51分钟，他有超人的毅力。现在我也能做到10分钟了，腹肌开始显现了。”

该项目也有世界纪录，2014年9月26日，北京市公安局特警队员毛卫东以4小时26分的成绩，成功刷新由美国人创造的3小时07分的“平板支撑”吉尼斯世界纪录。

同样，在家里还可以做各种瑜伽、俯卧撑、仰卧起坐等等无须辅助器械的运动，或者走出房间找个空地跳跳绳，同样效果非凡。跳绳也是一项耗时少、耗能大的运动，有测试显示，跳绳5分钟，每分钟跳140次的运动效果就相当于慢跑半小时。

### 多做一些家务也是运动，办公室也能做健身操

如果跳绳、广播操、平板支撑之类的项目您在办公室都不方便做，那么还有更简单的方法。比如工作间隙不妨试试以下动作：头俯仰——头用力向胸部低垂，然后向后仰伸，停顿片刻，以颈部感到有点发酸为度，如果两手交叉抱在脑后用力向前拉，而头颈用力向后仰，则效果更好；头侧屈——头用力向一侧屈，感到有些酸痛时，停顿片刻，然后再向另一侧屈，同样停顿片刻；头绕环——头部先沿前、右、后、左，再沿前、左、后、右用力而缓慢地旋转绕环，练习中常可听到颈椎部发出响声，这个动作有助于增强颈部肌肉；肩耸动——耸肩活动有三种，一是反复进行一肩高耸，一肩下降，二是两肩同时向上耸动，三是两肩一上一下向前后环绕颈部旋转；体侧转——坐着，上体缓慢地轮流向左或右侧转动；膝夹手——两手握拳，拳眼相

触夹在两膝间，然后两膝从两侧用力挤压两拳……

可选择的运动多种多样，说到底健身是一种生活理念和方式，关键在于实践与坚持。即使是多干一些家务劳动，也是一种锻炼。

美国哈佛大学的专家曾对家务劳动与健康的关系做过专门研究，列出了家务活的能量消耗表：扫地15分钟约消耗60卡路里热量；手洗衣服1小时约消耗190卡路里热量；烫衣服45分钟约消耗180卡路里热量；擦玻璃30分钟约消耗150卡路里热量；用吸尘器吸尘30分钟约消耗120卡路里热量；洗碗15分钟约消耗45卡路里热量；收拾屋子10分钟约消耗30卡路里热量。研究结论之一是：“如果每周通过做家务消耗2000卡路里热量，因患心血管病而死亡的可能性就会比不做家务的人低75%！”

### 里约奥运门票开售 比伦敦奥运便宜多了

据新华社电 2016年里约奥运会面向巴西公民和在巴西合法居住的外国公民的首轮门票抽签昨天启动，这是本届赛事总共750万张门票的首次销售，但足球比赛的门票由于比赛地没有最终确定，没有被包含在首轮抽签之内。

其他国家(地区)购票者的购票方式有所不同，他们需要到所属国家(地区)奥委会指定的门票代理商那里购票，各个国家(地区)的门票代理商名单也将从即日起陆续在里约奥运官网公布。

巴西公民和在巴西合法居住的外国公民购票分为4个阶段：第一阶段是在里约奥运官网注册；第二阶段是在3月31日至4月30日和7月参与两次门票抽签；第三阶段是10月起通过官网购买剩余门票；第四阶段是明年6月起在巴西的实体店售票亭购票。

首轮门票抽签中，每人可以申请购买最多20个大项的门票。依照受欢迎程度，每个大项的门票每人可以申请4到6张。总共约有520万张门票专供巴西公民和在巴西合法居住的外国公民。门票上将会印有购票者的个人信息。里约奥组委表示，将严厉查处倒票行为，而官网也将提供针对其他国家(地区)授权门票代理商的验证服务。

国际足联此前宣布，奥运足球比赛将在里约、圣保罗、萨尔瓦多、巴西利亚、贝洛奥里藏特和马瑙斯6座城市进行。然而，由于圣保罗市政府认为承办奥运足球比赛成本太高，他们对于是否要承办还犹豫不决，场地不能确定，奥运门票的首轮抽签也没有包含足球比赛。

为了让更多人参与奥运会，本届赛事的门票价格比较亲民，总共750万张门票中有约380万张低于70雷亚尔(1雷亚尔合1.94元人民币)。开幕式的门票最高达到4600雷亚尔，这也是本届赛事全部门票中价格最高的；开、闭幕式最便宜的门票为200雷亚尔。

单项赛事中，田径重点项目、篮球和颇受巴西人喜爱的排球、沙滩排球的决赛日门票最贵，达到1200雷亚尔，但这比4年前伦敦奥运会重要场次的门票价格便宜不少。以男子百米决赛为例，伦敦奥运会的门票价格约是里约奥运会的两倍。各类比赛项目中，如足球预赛、举重、摔跤等，最便宜的门票价格为40雷亚尔。

此外，老年人、残疾人和学生还将享受半价优惠。里约奥组委表示，门票销售的过程将“公平和透明”，同时将秉持“全民参与”的理念。

里约奥运会将于2016年8月5日至8月21日举行。这将是奥运会首次光临南美大陆。

### 万达正式成为马竞股东

据新华社电 西班牙马德里竞技俱乐部昨天正式宣布，万达集团以4498万欧元的价格收购了马德里竞技俱乐部20%的股份。

马德里竞技俱乐部在其官方网站上发布的一份声明中说：“大连万达集团的子公司万达马德里投资已经收购了马德里竞技俱乐部20%(72.6707万股)的股份，价值4498.31633万欧元，正式成为马德里竞技俱乐部的股东。”

万达集团董事长王健林表示，他的集团对这笔交易非常满意。他在通过马德里竞技俱乐部官方网站发表的一份声明中说：“万达集团很高兴能够为马德里竞技俱乐部在亚洲市场的成长和发展作出贡献，并且倚仗俱乐部在青训方面的宝贵经验，这些经验无疑将帮助推动中国足球的发展。”

今年1月，马德里竞技俱乐部主席塞雷佐和王健林在北京见面，敲定了有关收购的各项事宜。根据双方的协议，马德里竞技俱乐部将在西班牙新建培养中国年轻球员的青训中心，马德里竞技队也将在未来几年里访问中国。