

跟着刘畊宏跳《本草纲目》全网上头

业内人士提醒,盲目跟风不可取,量力而行很重要

腰间的赘肉咔咔掉,马甲线、人鱼线我想要。近段时间,艺人刘畊宏跳健身操的视频火爆出圈。一时间,大量网友化身刘畊宏女孩、刘畊宏男孩,准时准点在云端打卡,掀起了全民云健身的热潮。

连日来,记者采访发现,我市的刘畊宏女孩、刘畊宏男孩也不少。不仅有市民居家跟着直播间里的刘畊宏跳操,还有龙川学校千名学生在大课间跳起了《本草纲目》,解锁课间活动新花样;更有市公安局经济开发区派出所民警将刘畊宏健身操作为开展防疫工作前的热身运动。不过,随着刘畊宏男孩女孩跳进医院的话题不断冲上热搜,许多业内人士提醒,健身一定要注意训练强度,量力而行,不要盲目跟练。



龙川学校千名学生在大课间跳刘畊宏健身操

市民:一个月瘦了1.5公斤,却不小心扭伤脚踝

每周二至周四,以及周日的晚上7点半,周六上午9点,刘畊宏都会开直播。最近一个月,我天天跟着他跳操,刚开始时还有点跟不上节奏,但坚持一段时间后养成了习惯,现在已经瘦了1.5公斤。5月6日,市民王女士接受记者采访时说。

原本,王女士还希望通过跟着刘畊宏跳健身操练出马甲线的,但五一假期里的一次意外,让她不得不中断训练。当时,我在家里正跳得起劲,结果不知怎么的,就扭到了脚,直接摔在地上。5分钟后,脚踝部位便肿得像馒头一样,便赶紧用毛巾热敷、用红花油擦拭,想着能尽快消肿。王女士说。

但没想到的是,两天过去了,王女士的脚踝依然没有消肿。她意识到脚伤可能比想象中严重,便来到市骨科医院救治。

经医院医生检查和评估,王女士被诊断为距腓前韧带拉伤。经过医院物理因子治疗和康复训练,王女士的左脚踝疼痛明显好转,现在已开始用慢跑、跳跃等方式活动。

我看刘畊宏的健身直播感觉难度不大,而且他

特别有激情和感染力,没想到自己一不小心就运动过度了,从刘畊宏女孩变成了受伤女孩。王女士调侃道。

记者跟着刘畊宏的视频尝试着跳了一下健身操,发现这套健身操虽然看似简单易学,幅度不是很大,但想跟上刘畊宏的节奏还是有些吃力。事实上,刘畊宏在直播时也会尽可能把动作讲清楚,也会强调注意事项,让网友量力而行。不过可能因为有些网友理解错误,或在训练期间出现动作变形、发力不正确的情况,导致出现了训练效果打折扣,甚至受伤的状况。

健身减肥这种事情不能操之过急,对于平时缺乏运动的人来说,突然高强度运动很容易导致运动损伤。健身操中有不少扭胯动作,髋部运动幅度大,而且运动节奏快,对于本身腰椎稳定性不足的人群来说,跳这套操就可能出现腰部疼痛。市骨科医院足踝外科主任医师李继川提醒,健身方式和强度因人而异,讲究循序渐进。对一般人来说,刘畊宏健身操的强度其实不低,自身运动基础差,并缺乏相关健身知识的人如果盲目跟风锻炼,其实并不一定适合。

教练:健身操并不适合所有人,减肥要量力而行

记者随机采访了不少跟着刘畊宏跳健身操的市民。有人认为,健身并不只是为了美,还可以起到传递快乐、解压放松的作用,尤其是在居家模式下,更需要情绪的释放,让大家在工作生活中变得更加积极、有劲儿。不过也有人提出质疑,认为跳刘畊宏健身操很累,普遍坚持不了太长时间,并不能真正起到减肥的作用。

在新浪微博上,记者看到了不少关于刘畊宏健身操的话题讨论,大多数网友认为不是所有人都适合该项运动,建议大家别乱练。

刘畊宏健身操是不是适合每个人跳?记者专门采访了从业5年的健身教练王超。

刘畊宏健身操属于高强度有氧运动或混氧运动,能带动大家运动健身,的确能起到一定的减肥瘦身效果。特别是对了解自身运动能力和状况,能够承担相应运动负荷的人来说,还可以很好地练习心肺功能。但对于平时没有锻炼习惯的人来说,在跟着刘畊

宏跳操之前,最好对自己的身体状况做一个全面评估,让身体循序渐进地适应训练强度,避免出现运动风险。王超说。

王超认为,想要通过健身达到减脂效果,除了要保持每周至少3次、每次连续30分钟以上的运动,还要合理地规划饮食。有减肥瘦身需求的人走出家门,走到户外,进行半小时以上的中等强度走跑有氧运动,是比较理想的状态。而对于想居家减肥瘦身的人来说,最好的锻炼方式还是力量练习和有氧运动。像平板支撑、站立蹲起、静蹲等都属于没有负重的力量练习,也适合居家锻炼。如果有条件的话,也可以居家使用跑步机、功率自行车进行有氧运动,这样效果会更好。

王超表示,无论开展哪种健身运动,最好在了解自身身体状况的前提下进行,必要时可以请专业人士对自己身体状况进行测评。另外,健身训练的强度要适当,不要做一些超负荷、高强度训练,以免受伤。



市民在家中跟着刘畊宏跳操



民警在防疫服务点执勤前跳操

记者手记

盲目跟风不如静极思动

健身本是刚需,随着健康中国倡导全民健身,日常工作之余加强锻炼、提升体质成为越来越多人的习惯。特别是受新冠肺炎疫情影响,很多居家防疫的人跟着刘畊宏跳健身操,认为既能锻炼身体,又能找到开心的谈资。这场全网观众自发参与,从线上分享扩圈到线下的健身风潮,在社会上营造了健身人传人的良好氛围,传递了积极、向阳而生的力量。

所谓静极思动,全民健身的好处人人都懂。但

对健身小白来说,盲目跟风也并不可取。记者认为,跳出健身就是减肥的局限,才能更多关注健身快乐的本身。运动是一件需要坚持的事情,若要加入这场健身热潮当中,科学合理的运动健身方式必不可少。而当你没有任何专业指导时,管住嘴、迈开腿始终是至理名言。就如刘畊宏所说:坚持是一个鼓励的词语,但它不只是简单的词语,而是要从你心里散发出来的一种力量。