

反弹蹦床、双人瑜伽等时尚运动在海南悄然流行 健身也要炫 一起动起来

热点

■ 本报记者 侯赛

今年的8月8日是全国第九个“全民健身日”。这一天，你是在朋友圈晒美食？晒自拍？还是晒身材呢？

想成为朋友圈中晒“马甲线”的达人，离不开运动。目前，反弹蹦床等时尚炫酷的运动方式正在海南悄然流行。



暑期，反弹蹦床公园成为人们开展亲子健身运动的乐园。(资料图)

亲子健身运动：反弹蹦床

目前，反弹蹦床正在朋友圈风靡。反弹蹦床这项融合了传统蹦床与多元运动技巧的娱乐健身运动，可以满足大小朋友们塑形、游乐的各种需求，成为眼下最时髦的健身方式之一。

“反弹蹦床有N种衍生玩法，不止是上蹦下跳而已。”海口一家反弹蹦床公园教练吴超告诉记者，蹦床公园这种形式起源于美国，并迅速风靡北美及澳洲，成为北美青少年中最潮的运动之一。

据了解，反弹蹦床运动是在传统蹦床运动基础上，结合了体操、杂技、跳水、篮球、手球、排球及有氧健身操等多种运动技巧开发出的运动方式。

“借助于蹦床的弹力，你可以挣脱重力的束缚，在轻松的翻腾飞跃中体验到运动的愉悦。”吴超告诉记者，以灌篮来说，在蹦床的强力弹性助力之下，你可以轻松地跳到3米高的空中，霸气进球。只要你具备一定的篮球基础，蹦床可以成为你完成灌篮梦想的推手。

暑假期间，不少家长带小朋友过来体验反弹蹦床运动。空中大灌篮、海绵池、彩虹网、攀岩区……众多孩子在反弹蹦床上玩得不亦乐乎，不少爸爸妈妈也参与其中。海口市张希望告诉记者，“放暑假了，与其让孩子在家整天打游戏，不如来这玩蹦床，释放孩子喜欢蹦跳的天性。”

据了解，在反弹蹦床上运动10分钟相当于慢跑半个小时所消耗的卡路里。只要有足够的想象力，蹦床的玩法就有很多种可能性。

情侣健身运动：双人瑜伽

“我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢引体向上。”情侣健身目前正日益成为朋友圈情侣们秀恩爱的新时尚方式。这些情侣的日常就是一起健身，一起跑步，一起晒“情侣人鱼线”。

在众多情侣健身方式中，双人瑜伽无疑是时下最受欢迎的一种。在柔美曼妙的音乐衬托下，两个身着瑜伽服的情侣或面对面，四目相望、双手轻握；或背贴背、发鬓相抵，配合着呼吸法做着瑜伽……情侣瑜伽中，情侣们可以消除疲劳，令身心得到彻底的放松。

“情侣练习双人瑜伽时，一个人平躺在地上，用腿支撑另一个人的身体并将其举起来，在空中保持平衡。这需要两个人之间的绝对信任，而信任正是爱情的基础。”海口一家健身会所教练阿杜告诉记者，目前，越来越多的海南情侣加入到双人瑜伽的行列中。

既省钱又有效的健身运动：共享单车

不想花大钱又想取得好的运动效果？在共享经济时代，共享单车成为时下最热门的有氧运动之一。

每个周末，在海口碧海大道，人们骑着色彩斑斓的共享单车穿行在棕榈椰林间，成为城市中一道道靓丽的风景线。

“骑车可比走路省力多了，一边骑车一边欣赏海边的风光，凉风习习的感觉真舒服！”家住海甸岛的退休老人王兆庆每天早上都带着小孙子沿着碧海大道一路骑行。每天在海甸岛骑行，成了爷孙俩共享的运动健身项目。

据介绍，骑行能够提高心肺功能，锻炼下肢肌力和增强全身耐力，还能减肥及延年益寿等。对大部分群众来说，骑自行车能够达到很好的锻炼目的。

海南大学大二学生孙晓红平时酷爱骑共享单车。对他来说，骑单车是一种既省钱又有效的健身方式，“这是一种很好的有氧运动，能让人全身心都参与到运动中来。”



陵水街头人们在骑行。本报记者 武威 摄

除了“跑跑跑”你还有哪些体育消费？

8月8日是“全民健身日”。除了免费开放健身场所，有的城市还把健身日延长成了健身周，以满足更多群众日益高涨的运动需求。记者采访发现，体育消费势头正旺，且新增热点开始向沙滩球类、冲浪潜水等小众运动延伸。

体育消费持续增长

“我每个月最大的开销都在运动上，比伙食费还多。”复旦大学2015级学生浦帆说，因为自己高三太胖，从那时开始健身，之后慢慢成为一种习惯。现在一周跑4次，有时在校内有时在健身房，另外还会不定期打篮球或游泳等。

在“90后”梁振宇看来，以前体育运动无非是一套泳具、一个篮球，没

那么多讲究，但是系统健身就不一样了，从用的跑鞋、哑铃、手套、瑜伽垫到吃的蛋白质粉、喝的运动补给饮料等，运动的多元化令体育消费开支结构改变了很多。

国家统计局公布的数据显示，今年上半年社会消费品零售同比增长10.4%，增速比一季度加快0.4个百分点。其中体育娱乐用品消费增长17.1%。

“跑跑跑”成大众风尚

“马拉松可以说是全民健身潮里最具代表性的一个运动。”一周带跑70-80人次的陪跑师孔斌说，自己2006年参加马拉松时，如果能进2小时就能领到一双运动鞋，如今报个名都要挤破头。

国务院发布的《全民健身计划(2016—2020年)》提出

每周参加1次及以上体育锻炼的人数达到**7亿**
 经常参加体育锻炼的人数达到**4.35亿**
 体育消费总规模达到**1.5万亿元**

在跑步爱好者张小娜家里的柜子上，挂满了十几块全国各地马拉松的奖牌，最近她正在准备香港、曼谷的马拉松。“跑步不是一个人的孤独，它已经成为一种时尚和社交，比如通过可穿戴设备监测跑步时的心率，以及跑完后在朋友圈里‘晒跑’也变得越来越流行。”

在孔斌看来，人们生活水平的提高和对健康的重视，造就了如今的马拉松热。同时，从跑步延伸而来的徒步、越野等户外运动日益升温，并自然而然地与旅游、社交融入在一起。

冲浪、潜水等小众运动升温

全民运动健身有哪些新趋势？从体育用品的销售中可见端倪。记者从全球知名运动超市迪卡

依获悉，户外山地运动、健身运动、跑步运动，仍是目前最主流的运动。此外，游泳和徒步正成为新的热点进入越来越多人的视野，2017年上半年这两类体育用品均实现约四成的销售增长。

值得一提的是，越来越多消费者正在接触和参与全新的运动，如沙滩上进行的球类运动、冲浪、潜水，以及新兴的橄榄球、曲棍球等。为满足更多中国运动爱好者的需要，今年上半年迪卡依把浮潜和深潜的全部产品线搬到中国，计划五年内提供运动种类从80多种扩增至约100种。

同程旅游发布的《2017暑期旅游消费趋势报告》显示，海滨沙滩冲浪是最受欢迎的亲水项目，划船和潜水分列第四和第五位。

国家统计局公布的数据显示

今年上半年社会消费品零售同比增长**10.4%**
 增速比一季度加快**0.4**个百分点
 其中体育娱乐用品消费增长**17.1%**

制图 孙发强

“懒”字背后 折射健身意识缺失

为了搜集采访线索，5月初的一天记者发了一条朋友圈消息，询问朋友们在健身中遇到的最大困难是什么。很多人提到了一个字：“懒”。

“很多人说自己懒，不想运动，实际是没掌握感兴趣的运动技能，没有养成良好的运动习惯，归根结底是没有找到运动的动力。”北京大学中国体育产业研究中心执行主任何文义说。

何文义说：“现阶段让青少年学生在校期间掌握一到两项运动技能非常重要，掌握技能才能产生兴趣，这样不仅有利于青少年学生从小养成良好的运动习惯，还可能通过孩子带动他们的家长也运动起来，形成带动和辐射效应。”中国篮协主席姚明和教育部体卫艺司司长王登峰等也在不同场合多次阐述过这一观点。

生活中，因为“懒”而与运动绝缘的人不在少数。人们总是能找出种种理由为自己的“懒得动”开脱，很多人真正等到体重压力、健康问题出现时才慨叹“世上没有后悔药”。

来自长沙的高玲(化名)属于健身意识觉醒较早的人，而她最初开始健身的动力来自于减肥。刚上大学时，高玲像很多年轻姑娘一样，在无节制的“逛吃逛喝”中收获了30斤的肥肉。在被无数人嘲笑之后，高玲痛下决心要减肥。

“从一开始只能跑5分钟就喘不上气，到轻轻松松跑完5公里；从练完器械浑身痛到起床都困难，到自己主动加重重量寻求突破。这个过程说起来轻松，做起来并不容易。”高玲说。“看着跑步机上显示的卡路里数不断上升，对减肥的我来说，是最有效的强心剂。这种挑战自我带来的满足感，远远超过你吃过多少大餐、穿过多少华服。”

在国家体育总局群体司司长刘国永看来，观念、意识和生活方式的偏差是阻碍城市居民健身运动发展的一个重要因素。

国务院去年发布《全民健身计划(2016—2020年)》，在主要任务中第一项就强调要“普及健身知识，宣传健身效果，弘扬健康新理念，把身心健康作为个人全面发展和适应社会的重要能力，树立以参与体育健身、拥有强健体魄为荣的个人发展理念”。

“运动、健身其实是人们除了吃、住、行之外的第四生活要素。运动没有那么复杂，如果真的想动，在办公室里也能动起来。”刘国永说。(新华)

老年人健身 别陷入三大误区

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

如今，随着人们健康意识的提高，参与健身的人群越来越多。在老年人这个群体中，有些人在运动中不但没有取得预期的健身效果，反而越运动越受伤，甚至导致一些病情加重。近日，海口市人民医院老年病科主任崔晓红接受记者采访，为读者解读老年人健身的常见误区。

误区一：“倒行”可以增强肌力

在广场和公园里，经常能见到三五结伴的老年人进行“倒行”锻炼，这种“反常态”的健身方式曾风靡一时，据说可增强肌力，治疗腰酸背痛，减轻骨质疏松，还能改善人体的平衡力。

崔晓红表示，虽然倒行有利于血液循环，但是老年人机体功能日趋衰退，活动协调能力减弱，反应比较迟钝，倒行时极易绊倒或失去平衡而跌倒，造成脊柱和髌、膝、踝关节意外创伤。

此外，倒行可能会加重老人心血管的负担，同时有可能使颈部扭伤，导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少，造成脑部供血减少、大脑缺氧，甚至可能在转头时突然晕倒。

医生提醒，偶尔一次倒行，不会有碍健康，但不宜经常进行。

误区二：晨练越早越好

有些老年人认为晨练越早越好，因此喜欢天还没亮就出门进行锻炼，其实这是不科学的。崔晓红表示，太阳出来前，污染物在空气中堆积较多，呼吸这些污浊的空气会对人体产生有害影响。晨练时间应该安排在太阳出来后，并且不宜在车流较多的马路旁晨练，因为这些地方聚集着大量的二氧化碳。

很多老年人喜欢空腹晨练，运动后再相约一起去喝早茶。崔晓红提醒，这样容易引发低血糖，出现头晕等症状。为避免意外发生，建议老年人运动前最好适当吃点东西，补充一些水分。如果感觉胸闷或身体不适，应立即停止运动或到附近医院就诊。

误区三：撞树健身增强肌肉力量

时下，很多老年人喜欢撞树健身，希望以此刺激穴位和经络，促进局部乃至全身的血液循环，增强消化功能。

崔晓红告诉记者，撞撞运动对人体的素质要求很高，特别对人体的恢复能力要求更高。因此，撞撞运动适合年轻人进行专业运动训练，不适合中老年人作为健身的方式。

医生表示，撞树健身容易造成机体损伤。轻者皮肤软组织受伤，重的会造成骨骼或内脏损伤。因此中老年人撞树健身不可取。中老年人健身应该选择柔和安全的运动方式，比如散步、太极拳(剑)、门球、台球、舞蹈、老年健身操等。

另外，崔晓红提醒，老年人健身时间不能太久，以半个小时为宜，达到微微出汗的效果为佳。

