

负重手环不是“神器”，碎片化健身有讲究

新华社记者 包庆岭 赵丹丹 张建新

在互联网公司工作的王女士工作时手腕上会佩戴一副负重手环，这是一种可穿戴的配重训练辅具，旨在通过手腕或脚踝等部位增加额外重量，将日常活动变成“微训练”。王女士说：“我平时工作很忙，没精力健身，这个手环重量不大戴着没什么负担，还可以锻炼肌肉，‘无痛’塑形。”

当全民健身风潮遇上快节奏生活，碎片化健身成了许多职场人士、宅家一族的选择。办公室里悄然间多了许多小型健身器械，有些在健身房里常见，如弹力带、哑铃，有些则是走红网络的“健身神器”，如负重手环、加重呼啦圈。这些“健身神器”功效如何？近日，记者采访相关专家予以解答。

天津医院康复医学科主任医师李奇说，负重手环确实能增加肢体末端的惯性负荷，但不能忽视其隐性风险。“佩戴

负重手环后，肌肉为了对抗重量会多消耗一些热量，这对维持上肢力量有一定作用。但长期戴负重手环敲键盘、甩手臂，会改变力线传导，有诱发腕关节劳损的风险，因此使用要有度。”李奇说。

声称“无需高强度有氧，每天十分钟见效”的加重呼啦圈，精准切中“懒人健身”需求，受到健身人士追捧。李奇指出，加重呼啦圈转速慢、不易掉，需要腰腹持续对抗离心力，核心激活程度更高，单位时间燃脂效率确实有一定提升，但对于腰不好的人，要谨慎尝试。

“腰椎本就是久坐人群的薄弱环节，呼啦圈的冲击力集中在腰椎小关节和骶髂关节，若重量过大，可能会引起背痛。”李奇说，“想练核心，经典训练动作‘死虫式’更安全有效，即平躺屈髋屈膝，对侧手脚缓慢伸展，全程后腰贴地，防止腰椎拱起。这个动作可以锻炼深层核心，很适合腰背人群。”

吉林大学中日联谊医院康复医学科

主任尹立全说，碎片化健身可以合理利用健身器材，但要注意操作得当，否则可能造成关节扭伤。“更重要的是学会让肌肉主动发力，锻炼肌肉力量。”尹立全说。

抛开这些健身器械不谈，碎片化健身有用吗？

专家表示，短时多次的碎片化运动对人体健康作用显著，长期坚持可改善心肺功能，调节血压、血脂。李奇说，有研究发现，5分钟的碎片化活动，如爬楼梯、原地提踵、拉伸等，每天做3次，就能显著改善餐后血糖波动、减轻椎间盘压力、降低全因死亡率。“对上班族来说，主动打断静坐本身就是高效养生。”李奇说。

碎片化健身也需要掌握正确的节奏和方法。“运动前要先对身体进行‘微唤醒’，比如缓慢转动脖颈、勾脚尖、抖手腕，让筋膜从黏滞状态中醒过来，切忌突然深蹲或大力甩肩。”李奇说，碎片化健身的理想状态是每坐45分钟，活动2至

5分钟，全天累计达到15至20分钟。尹立全也建议，每天可以利用工作间隙进行至少上下午各一次，每次10分钟的“微运动”。

那么，什么动作更适合碎片化健身呢？

专家指出，碎片化健身不一定要达到中等或高等强度。尹立全建议，可以利用办公室桌椅，进行站立俯卧撑练习，一组10个，每次4组。再比如，可以进行开合跳，每组30秒，每天3至4组。每工作1小时，可以进行靠墙静蹲，即背部贴墙，膝盖弯曲至90度，不超过脚尖，一次30秒，完成5组便能够有效锻炼腿部、腹部的肌肉群。

尹立全说：“如果追求更显著的健康效益，比如想减脂或者提升心肺功能，中高强度的碎片化运动，尤其是短时间高强度活动效果更优。”他同时提示，锻炼需根据自身情况循序渐进，避免盲目进行大强度运动。

据新华社



《服务动车组》栏目及时发布与大家生活息息相关的演出展览、旅游攻略、健身养生、气象、交通、招聘、求医问药等信息。如果您有相关信息发布需求，欢迎来电(2921234)或通过邮箱(lcbr@lcbr.net)告诉我们。

招募

聊城市文化馆群星舞蹈队团员招募公告

8月12日，“聊城市文化馆”微信公众号发布聊城市文化馆群星舞蹈队团员招募公告。为积极推动聊城市文化艺术事业繁荣发展，打造高水平群众舞蹈表演团队，参加即将举办的2026年山东省广场舞大赛及惠民演出、文化交流等活动，聊城市文化馆群星舞蹈队面向全市范围招募舞蹈团员。

聊城市文化馆群星舞蹈队为馆办群众文艺团队，主要承担全市公益性文艺演出、节庆演出、省市群众文艺赛事、基层文化下乡、文旅宣传展演等任务，由专业舞蹈老师开展常态化排练指导，搭建群众舞蹈爱好者展示交流平台。

招募条件

- 遵纪守法、品行端正，具有良好的思想品质及艺术修养；有较强奉献精神、团队合作和大局意识，能按照团队要求坚持参加排练及演出等活动，完全服从群星舞蹈队安排。
- 在聊城市工作、学习、生活，热爱舞蹈事业，有专业舞蹈学习经历及较好舞台艺术表现能力。
- 身体健康，相貌端正，男女不限，年龄18—45周岁（身体协调、节奏感、艺术表现力优秀者可适当放宽年龄），具备一定舞蹈功底、艺术专业院校毕业生者优先。

面试要求

- 面试材料：面试时需提本

人身份证，一寸证件照1张、舞蹈类参赛获奖证书（如无可不提供）、伴奏U盘。

- 面试内容：舞蹈基本功展示及自选剧目展示（时间1分30秒以内，舞种不限）两部分。

咨询电话

0635—8224317、8226332

报名方式

本次招募采取线上报名、线下面试的方式进行。

报名时间：即日起至8月21日



扫一扫
报名

公告

聊城市工人文化宫 书法公益培训班开始报名

8月12日，“聊城市工人文化宫”微信公众号发布书法公益培训班报名公告，搭建职工文化交流平台，诚邀广大职工报名（限100人）。

讲座时间

8月16日上午9:20—11:20

讲座地点

聊城市工人文化宫3楼会议室

讲座内容

中国书法发展简史、现场书法实操与教学

注意事项

请自备笔墨砚台等书写工具，现场提供耗材（宣纸）。

扫码进群报名



聊城晚报 公益广告

珍爱生命 预防溺水

