寒潮天室内运动更适宜

近日，受强冷空气影响，全国多个地区又迎来寒潮天气，通常寒潮天气伴随大风降温，有时还有降雪，会影响一部分人的户外锻炼计划。这时，选择合适的室内健身项目替代是不错的选择，一样能达到强身健体的目的。

相较于户外运动，室内运动可以不受天气状态影响，固定开展。而且室内温度为定温，不会因为运动流汗后与外界温差大而让身体难以调适。冬天寒冷和干燥的气候对呼吸道有一定的损伤和刺激，此时做室内运动，因室内温度恒定，可以减少心血管疾病和呼吸道疾病的发生率。

在室内运动，首先要做好热身，健身前要让身体热起来，温度较低的状态下身体容易僵。运动前要把关节活动开，并把需要动用的肌肉激活，心率慢慢上升后再去锻炼。另外，寒冷天气适合练耐力不是练强度，尽可能减少高强度运动，提升有氧呼吸能力。如果觉得热，可以考虑在身体发热后把外套拉链慢慢拉开，也可脱下来系在腰间，不要一下脱掉。冬季拉伸也要尽可能改在室内，或在避风有阳光的地方。如果在室外拉伸，一定要先穿上厚衣服再拉伸，保持身体的温度。运动后，第一时间擦干身体的汗水，换上干爽的衣服，及时补充水分和营养。

有以下几种室内锻炼方法：

空中踩单车

空中踩单车是全面锻炼腹肌、助间肌、腹外斜肌的最佳练习之一，同时也能促进腿部血液循环，能起到瘦腿的作用。

仰卧在地板上，背部紧贴地面。双手放两侧，将腿抬起，缓慢进行蹬自行车的动作。注意尽量不要在软的床上做，增加腰部负担，而且也会影响锻炼效果。

坐位体前屈

通过锻炼可以提高关节的灵活性，改善关节周围软组织的功能及肌肉、韧带、肌腱的伸展性。双脚伸直并拢，卷腹俯身向前伸展，双手触摸脚尖。

自重双腿下蹲

常做自重双腿下蹲可以增强双腿部甚至是全身的肌肉力量，提高基础代谢，从而间接起到燃烧热量并减脂的作用。

下蹲时双脚分开比肩略宽。双手放在头后，也可放在髋部，或前伸以保持平衡。保持背部下半身和后部核心肌肉系统。背部挺直，开始下蹲时使用髋部为铰链，从脚踝、膝盖到髋部均等弯曲。建议12至20次一组，每天2至3组。

交替分腿跳

可以增强腿部的力量，增强弹跳力，如果你还在25周岁以下，原地蹦跳身体还可以增高。同时，交替分腿跳属于有氧运动，可以增强肺活量。

爆发式纵跳，同时转换双腿位置。左脚向前，右脚向后。按需要摆动双手，以产生力量，并保持平衡。双脚轻柔着地，可以有一个向下的动势，然后立即分腿下蹲。当分腿蹲至最低点时，再次起跳。重复此动作，交替进行分腿跳运动。建议6至10次一组，每天2组。