

您已经阅读了30分钟,请休息5分钟。

春季健身 别盲目追求运动量

□ 记者 江锐

“一日之计在于晨,一年之计在于春”,春天无疑是最适合健身的好时机了。不过,春季锻炼虽好,也有许多需要注意的地方。省国民体质监测中心副主任陈炜建议,健身要按自身的条件,循序渐进地进行锻炼,否则不仅起不到健康保养的效果,还可能会影响身体健康。



春季健身项目多

陈炜推荐了最适合春季健身的几个运动项目。

1. 春游。春游也是春季健身的一种好方式。年轻朋友的健身方式很多,如散步、跑步、打球、登山等体育活动,有条件者还可去旅游。中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式,具体包括:快走、慢走、健身操、旅游、骑自行车、娱乐、园林劳动等。少年儿童可根据场地、时间、兴趣爱好等选择锻炼项目,如踢毽、跳绳、跳皮筋、放风筝等。

2. 慢跑。这是一项有益的运动。慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

3. 散步。春暖花开之际,散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后,到街头巷尾走一走,可以很快消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

4. 伸懒腰。之所以提倡晨起伸懒腰,是因为经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉懒散而无气,此时若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用,可以解乏、醒神、增气力、活肢节。

5. 游泳。游泳是利用人体在水中受到浮力、阻力、摩擦力,以及人体在水中处于失重状态下进行锻炼的一种全身运动,适合于各类人群。

6. 跳绳。可燃烧大量的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度及协调能力。

春季健身要适量

陈炜建议,春季健身一定要适量,尤其是缺乏运动的老年人更应注重舒缓而适度,应以恢复身体机能为主,不能盲目追求运动量。

1. 运动量不宜过大

运动前做好准备活动,防止外伤。经过冬季这样一个运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季季节差,韧带较硬,易受伤。因此,此时健身要把握循序渐进原则,以恢复身体机能为主要目的,不能为求“速成”而盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要损伤。此外,健身还应因人而异,运动强度应以运动后心率在170减年龄的数值为宜。

2. 要注意防寒保暖

健身时间可选择14:00~20:00。有研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00~19:00达到最佳,适合锻炼。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方,初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

3. 应多做户外运动

冬天,身体被捂了两三个月,体温调节中枢和内脏器官的功能亦有不同程度下降,肌肉和韧带长时间不活动,更是萎缩不展,收缩无力,极需外出踏青赏景,既能锻炼身体,又陶冶情操。因此,建议大家在春季里不妨多做户外运动。不过,由于冬季户外活动减少,人体的各系统功能有不同程度的下降,一到春季,温度回暖,人体各个系统的功能也被激活,因此要顺应人体的生理规律积极参加户外运动,以增进健康。

总而言之,春季运动健身要注意合理安排、循序渐进,主要以自我感觉良好为标准。

女性健身首选慢跑

□ 殷江霞

女性每天如果能用马拉松的精神坚持慢跑30分钟,便能消耗120~150卡路里,是不错的运动减肥方式,建议女性最好是在早晨或者晚上跑步,因为这两个时段的气温比较适宜,适合运动减肥。

慢跑是最简单有效的有氧运动

慢跑是最简单有效的减肥方式,而且慢跑适合各类人群,无论是年轻人、上班族,还是上了年纪的朋友,都适合跑步来健身强体。

现在“节食”是许多人常用的减肥方法,不过通过节食达到减肥的效果其实并不明显,而且易反弹,对身体也有害无益,通过有氧运动才能真正减去脂肪。慢跑则属于简易的有氧运动,能活动全身肌肉,促使身体燃烧脂肪达到瘦身效果,但必须持续20分钟以上,才会燃烧脂肪。与此同时,运动瘦身会比节食瘦身更不易反弹,因为运动后的瘦肌肉组织代谢比较强。不过瘦身这件事是欲速则不达,且要持之以恒,建议每周慢跑2~3次,每次最少30分钟,当然瘦身效果也是因人而异。

慢跑前重热身,慢跑后要舒缓

慢跑瘦身的效果好,能燃烧很多热量,不过也有许多注意事项。比如慢跑前一定要加强热身运动、增强韧带弹性、关节灵活性,否则稍有不慎就会造成肌肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑结束一定要进行舒缓运动,因为当激烈的运动后,血液会集中

在下肢和肌肉,若立刻停止,没有搭配舒缓运动,则会影响血液回流到心脏,而使得血液滞留在肌肉,无法有效排除乳酸,易发生心脏和脑部血液供给不足,而产生头晕、昏倒现象。此外,不少女性担心跑步会让小腿变粗,其实只要在跑完步后进行5~10分钟按摩,放松腿部肌肉,这样小腿就不会变粗,还会越来越细呢。如果情况允许,在睡觉前用热水泡脚,能有效消除水肿等问题,达到瘦腿的功效。

入门者每周增加5~10分钟

从事慢跑运动不可操之过急,必须视个人体能状况做调整,不可一开始就快速度跑,建议可先快走、小跑步、感受双腿、膝盖已经适应跑步动作,再逐渐增强速度。入门者第一次跑步时间不宜过长,刚开始30分钟就够了,再每周增加5~10分钟,至多控制在1小时内。

运动过后身体会感到疲倦,肌肉轻微酸痛是正常现象,休息过后,很快就会消失,不过如果肌肉酸痛持续2~3天,不见改善,表示运动过量导致乳酸代谢物在血液中堆积过多,下次运动时,可考虑减少运动量。

肩膀累了做做展肩



伏案久了,两肩像锈住一样,经常还伴有两肋胀痛,教大家一套效果明显的保健方法——展肩,它汲取了古代的导引运动技巧,操作方便能常做。

首先,两手腹前交叉,掌心向上,然后翻掌上举,两臂尽量上撑,抬头看手,同时徐徐吸气。伸展到最高点后,头转正,眼看前,稍停3秒。然后直臂向左右各摆动3次,保持两手交叉、直臂上举状态,这个过程中要自然呼吸。

其次,两手保持交叉状,两臂弯曲,把左肘向下拉,右肘顺势向上,两肘在脑后斜向拉开,稍停3秒。随后换右肘下,左肘上。两肘伸拉时自然呼吸,做完后两臂打开,自然垂于体侧。

之后两臂放松向两侧摆起,然后下落,交叉于体前,利用惯性再向两侧摆起,放松落下,摆动2~3次。最后,右手抓左肩,从肩到手指,依次抓握,再换另一只手臂。从撑臂、拉肘到侧摆是一整套练习,可整套都做,也可单独做某一个动作,次数因人而异。

展肩不仅是对肩关节的全面养护,它的最大保健特点是牵拉两肋,畅通肝经。做展肩时配合呼吸吐纳,外导肢体,内引气血,效果会更好。

殷江霞