

跳绳健身, 减肥显著

□ 记者 江锐

最省钱的锻炼方式是什么? 答案是: 跳绳。

跳绳, 因为形式简单、方便、占用场地小等优势, 受到各个年龄层的人的欢迎, 在我国被一直作为学生普及性的运动。但是, 很多人不知道跳绳对人们健康发挥的巨大作用。那么, 跳绳有哪些好处呢? 锻炼时要注意些什么? 市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。



跳绳运动好处多

陈炜介绍, 跳绳花样繁多, 可简可繁, 随时可做, 一学就会, 因此成为现今在全世界流行的健身方法。跳绳运动对于健身来说, 也是好处多多。

1. 跳绳的减肥作用十分显著。跳绳是一项有氧运动, 连续性跳绳的主要能源是脂肪而不是糖类, 所以, 可以燃烧掉大量脂肪, 对减肥、降血脂具有积极作用。它可以结实全身肌肉, 消除臀部和大腿上的多余脂肪, 使你的形体不断健美, 并能使动作敏捷、稳定身体的重心, 跳绳能使胸部和臀部多余的脂肪消失, 而使胸大肌和臀大肌变得结实富有弹性, 因此能使你的胸部和臀部坚挺丰满。

2. 医学专家认为, 跳绳训练人的弹跳、速度、平衡、耐力和爆发力, 同时可培养准确性、灵活性、协调性, 以及顽强的意志和奋发向上的精神。

3. 跳绳可以让血液获得更多的氧气, 使心血管系统保持强壮和健康。

4. 跳绳能增强人体心血管、呼吸和神经系统功能。青少年坚持跳绳, 能刺激生长激素分泌, 促进身高, 增进器官发育, 强身健体, 开发智力, 丰富生活, 有益于身心健康。

热身活动不可少

陈炜表示, 尽管有人认为跳绳很容易伤害膝盖, 但根据专家研究报告指出, 跳绳对膝盖的冲击力只有跑步的1/7至1/2。而且只要你能掌握跳绳的技巧, 用脚底的前端着地, 就能降低对身体的冲击。跳绳不但能强化你的心肺功能, 以及身体各主要部分的肌肉, 还可训练平衡感和身体的敏捷度。最诱人的是只要你能保证每分钟120—140次的速度, 一个小时就可燃烧掉600—1000卡的热量。

跳绳是一项比较激烈的运动, 练习前一定要做好身体各部位的准备运动, 如肩膀、手臂、手腕、脚踝的活动。开始练习跳绳时, 动作要由慢到快, 由易到难。一开始每次运动时间5—10分钟即可, 再慢慢增加到10—15分钟, 中间可以稍事休息, 之后接着再跳。跳绳的时间, 一般不受任何限制, 只要避免引起身体不适, 注意饭前和饭后半小时内不要跳绳。

先选一副好跳绳

跳绳运动只需要很少的活动空间, 但活动进行的地面必须平坦, 最好在上面铺上地毯和软垫, 而且要穿上抗震力强的运动鞋, 这样可以缓和膝盖和脚踝与地面接触时的冲撞, 否则跳动时的反作用力, 可能会影响脊椎、脑部, 造成运动伤害。值得注意的是, 在跳绳时, 最好穿上运动内衣, 或是选择支撑力较好的棉质内衣, 可以保护胸肌, 避免拉伤。

选择跳绳的关键在于重量与长度。刚接触跳绳的朋友应该选择长一点的绳子, 因为绳子摆动幅度大, 速度慢可以更好的掌控。后期的话可以再慢慢提高。

现在有一种电子计数跳绳, 不但可以自动计数, 还可以显示出跳绳次数相当于消耗多少卡热量、相当于行走多少公里的路程, 非常方便, 也使跳绳变得不再枯燥。而且你还可以在跳绳的同时, 听听音乐或看看风景, 把跳绳变成一项有意思的运动。

这些事项需注意

陈炜介绍, 初学者刚开始不要跳得太快, 而且要特别注意小腿肌肉的伸展状况, 原则上每跳100、200下就可以稍事休息。若要达到预期的功效, 每分钟最少要跳100次, 理想心跳速度约为150次/分钟。

当你越来越熟练, 技术和体力都越来越好后, 运动的功效就需加大很多, 若你能每分钟跳到140下, 那只要跳6分钟, 运动效果就相当于慢跑半小时, 而且跳绳后再去慢跑, 也会发现自己的肺活量越来越大。

剧烈的跳绳运动后不要立刻停止下来, 应继续以比较慢的速度跳绳或步行一段时间, 让血液循环恢复正常后, 才可以停止下来。之后要记住做一些伸展、缓和的动作, 才算是真正结束运动。

”

要保肝功好, 枸杞煮粥妙。

糖友运动强度切勿过大 哪些运动最适宜?

运动作为治疗糖尿病的非药物治疗法, 日益受到糖友重视, 规律的运动不仅可以改善糖尿病患者的血糖控制, 增加胰岛素敏感性, 还可以防治各种并发症。运动治疗也存在所谓的有效性、安全性的问题, 所以糖友的运动也并非走路、跑步那么简单, 它也有适应症和禁忌症。如何才能安全有效地运动?

“糖友”要注意的运动误区

空腹运动: 有些糖尿病患者习惯早起空腹运动。可是, 在患者空腹运动时, 体内能量主要靠脂肪进行分解, 肌肉还会分解肌糖原以供需要, 由此消耗肌肉, 造成肝脏负担。所以, 糖尿病患者最佳运动时间, 应在进食1小时后进行, 应避免空腹和注射胰岛素60~90分钟内运动, 以免发生低血糖。

只要运动就能降低血糖: 很多糖尿病患者认为只要做运动就可以降低血糖, 其实这种看法是非常片面的。对于有严重并发症者来说, 盲目地运动很有可能加重病情。要随时监测血糖, 有计划地做合理的运动。

运动不规律: 不规律的运动仅有助于运动前一餐餐后血糖的控制, 而对其他时间的血糖毫无作用, 血糖控制也就达不到满意的效果。而规律运动则可以增加胰岛素敏感性, 有助于降血糖。同时规律运动可改善心肺功能, 增加运动能力, 预防心血管疾病发生。

起早运动: 在每个人的体内都有一个为自己生理节律而存在的“生物钟”, 这个“钟”不能随便被调拨, 否则会影响人体正常的生理功能。也会使体内节律性分泌的激素发生紊乱,

从而引起血糖波动。所以糖尿病人每天的起床时间不宜早于清晨6点, 而且每天起床的时间要基本一致。

运动强度过高强度的运动, 会使胰岛素拮抗激素分泌增多, 导致血糖增高, 同时使过氧化脂质分泌增加, 氧化应激程度加重, 加重并发症。

适合“糖友”的运动

慢跑: 慢跑被称作温和的心脑血管体操, 跑动起来心脏加快跳动, 出的汗才有意义, 因为糖尿病患者体质偏酸性, 出汗可使体内环境偏碱性, 从而降低炎症的发生率, 对伤口的愈合、皮肤的修整都会起到很好的作用。

步行: 步行是一种很好的运动方法, 其要领是最好的步行时间是在下午到晚上9点之前。步行时要求: 身体挺直, 全身用力, 脚趾用力。另外, 还要求小步幅、低频率、长时间。

此外, 中老年人欲增强心肺功能和减轻体重, 可采用快速步行法, 最高心率应控制在120次/分钟以下。有呼吸系统慢性病的患者, 步行时两臂用力向前后摆动, 可增进肩部和胸廓的活动。一边散步, 一边按摩腹部, 适用于防治消化不良和肠胃道慢性疾病的患者。

健身操: 糖尿病患者很多都有远端的血管坏死, 因此糖尿病后期很多患者会出现手指头痛、脚指头红肿麻木等症状。这里教给糖尿病朋友一节操, 每天可以做: 身体往上拔, 脚掌支撑, 脚后跟离地, 一上一下地踮脚, 同时手臂手掌全力张开, 做“抓”的动作, 每抓一把, 脚底下都随之运动, 每次做5分钟, 每天早上和晚上都坚持做。

王珊珊 整理

秋季适合什么样的体育锻炼? 跟着医生去运动

秋天适当锻炼一下, 对调节身心有好处。而立秋过后早晚天气凉爽, 正适合运动健身, 那么秋季适合什么样的体育锻炼?

愉悦身心——来到户外练太极

大部分上班族平常工作都是脑力劳动, 打打太极拳不仅可以锻炼一下体力, 也能让自己更有精神。专家建议每天可以打30分钟左右, 之后再闭目养神, 静坐一会, 动静结合, 放松身心。另外, 为防秋燥, 运动时要注意多喝水, 多吃点酸的东西, 公园、水边、有花草的地方灰尘少, 环境不错, 适合锻炼, 而且早睡早起对身体更健康。此外爬山也是不错的选择。

要的就是安全——快慢走结合最健身

对于平时工作比较忙的上班族, 可以选择周末时慢跑。一般可以跑个3000米左右, 速度不重要, 不感觉累就好了。在慢跑前, 可以先走一走, 活动一下肢体。然后调整好呼吸, 把握好速度, 不会太快, 跑个八九圈, 微微出汗, 然后继续走走。如果时间紧张、路程不长, 可以选择快走,

一般选在上班路上或下班后, 也是微微出汗就可以。慢跑和快走安全系数很高, 大部分人都适合。选择运动场所也很简单, 只需要避开车辆, 找相对安全的地方就可以。

适合练心肺——打乒乓强度很适合

秋季天气不冷不热, 是锻炼身体的最好时机。打乒乓球是不错的选择。打乒乓球一般都会控制在30分钟到一小时之间。为了避免出现拉伤, 平时可以多快走、骑自行车等运动。这样的有氧运动对心脏、血管都有好处。

静态锻炼也给力——清晨来节八段锦

上班族工作很忙, 适当减负很有必要。在秋高气爽的季节, 外出走走或运动一下的确不错。而一些静态运动, 比如八段锦, 运动强度就很适合, 每天清晨起来做几组动作, 活动一下颈椎、腰椎, 感觉会非常轻松, 关节损伤也很小。一般情况下, 两套八段锦的动作只需要15分钟, 做完后上班也很有精神, 中老年人人都很适合。

王珊珊 整理