

夏季运动,你应该知道的事

做好防护最重要,热身运动莫忽视

“

连日来的39℃酷暑,说是桑拿天一点也不为过,健身乐谱上是否要标一个休止符?这恐怕让爱健身的人都无法接受。夏季健身如何更科学、更有效、更得法?对此,北京体育科学研究所群众体育研究室主任谭京京提醒广大健身爱好者:“夏季锻炼除了要选择合适的运动项目和运动强度外,还应该顺应季节的环境,多补充水分,防止中暑和津液受损。”

”

夏季的特点就是热和紫外线强。谭京京表示,这两方面问题让夏季运动与其他季节相比会有所不同。对于健身爱好者来说,一是选对夏季健身锻炼方式,尽量不要选择户外的剧烈运动,进行户外运动要注意时间选择,上午11时至下午16时之间紫外线较强,尽量不要户外活动。二是夏季大众健身很容易忽略运动前热身问题。由于气温较高,很多人自我感觉肌肉和韧带不像冬天那么紧,直接就投入到健身运动中,但这样很容易造成肌肉关节等损伤。特别是对于一些不常运动的人,感觉夏季是运动的好季节,选择参加一些运动,但是机体本身的能力有限,不做热身运动,很容易导致受伤状况。

“冬练三九,夏练三伏”是指人们要在至寒至热的环境中锻炼自己,也是告诫人们一种执著和持之以恒的态度。谭京京表示,若在炎热的夏天进行体育锻炼,由于身体散热减少,代谢增强,体温上升快,血管扩张,出汗多造成体液丢失,心肺的负担加重,特别是大量出汗

时,较多的电解质随汗液流失,如果不及时补充,会出现肌肉无力、“抽筋”等现象。同时,在烈日下长时间暴晒,还会造成中暑,出现热痉挛、晕厥、电解质紊乱等严重问题。

谭京京建议健身爱好者做好运动前、中、后的防护工作,避免中暑、脱水等运动伤害。首先,在运动前半小时至1小时,应适当补充水分和能量。运动前要做好准备活动。出门之前准备好一系列防晒物品,防晒霜、防晒衣、太阳镜、太阳帽、穿透气性好且速干的衣服,最好准备好替换的衣服。天气过热的时候,尽量进行室内运动,避免室外运动。其次,在运动中出现口渴现象,已经表现出少量脱水症状,要进行少量补水,每次50-100毫升,间隔10分钟左右再进行补水。同时,运动过程中,要注意观察自己的一些体征和情况。出现乏力感、头晕、发冷、恶心等感觉时,就要终止运动,到阴凉处进行休息,补充水分。最后,在运动后要注意整理活动,尤其是夏季。运动刚刚结束后半小时之

内,不论是冲热水澡还是凉水澡都是不正确的,一定要等心率降下来,再冲温水澡,也就是比体温高1到2度的水温。运动后冲凉水澡,会使扩张的毛孔闭塞,造成夏季感冒。对于老年人,由于温度骤然降低,还会使血管收缩,造成血压相对的升高,造成心脏的不适。运动后本身的血管扩张,血压相对是降低的,这时冲热水澡会加剧血管扩张,血压会更低,会出现眩晕。冲澡后还要适当补充水分,每次100毫升左右,15到20分钟补充一次。

“常说细节决定成败,特别是对于那些希望通过运动达到良好养生效果的人们而言,更要注意这些细节问题,才能让夏季运动有利于身体健康。”谭京京说。

(季雪峰)



小贴士

健身者夏天健身时要合理选择运动项目,把握运动时间。

1、选择健身项目时市民最好根据年龄、体质和个人爱好,选择适合自己的运动项目。一般来说,夏天最理想的体育锻炼项目是游泳,能达到机体降温消暑的目的,也是增强耐久力的锻炼。老年人应选择慢跑、散步、太极拳剑、体操等缓慢、轻柔的运动。中年人适合快走、健身操、骑车等中等强度的体育项目。中小学生和年轻人则以跑步、跳绳等为最佳选择。

2、运动要适度。夏季体育锻炼的时间、频率等一定要按个人体力、运动基础和生活习惯来确定,要有自己的“运动处方”。

3、注意运动前、中、后补液。夏季运动出汗多是另一个需要注意的问题。在运动前15-20分钟可以先饮用150-200毫升左右,运动中频频饮用为宜,不要等到口渴时再喝,每15分钟补充100毫升左右为宜,运动后再酌情补充,每次补充量不宜大,加重肠胃负担。

瘦身无压力,空调房里也能减肥

炎炎夏日,整天躲在空调房里懒得动,许多姑娘听闻减肥二字就开始打退堂鼓,人们的刻板印象中会把减肥与过度的运动以及吃不好睡不香的作息习惯联系在一起。其实不然,减肥也可以很简单,简单到你不用外出,在空调房里就能轻松瘦下来。

改善身体机能 让减肥更有效

科学地活动使呼吸频率加快,呼吸加深,使氧气的吸入量增加,提高人体供氧能力,提高呼吸系统的功能。运动能使神经细胞获得更充足的能量物质和氧气,使大脑和神经系统在紧张的工作过程中获得充分的能量物质保证,合理活动可提高人体中枢神经系统的机能水平,改善运动系统功能。

而经常参加晨练活动,不仅可以加强新陈代谢,而且改善血管的弹性,提高血流量,促进血液循环,提高机体的摄氧能力,增强机体免疫力。

想要减肥的MM们注意,炎热的天气食欲会有所下降,若坚持合理有效的锻炼,不仅能提高身体的热适应能力,还能增加能量的消耗,让减肥更轻松。但是,要控制运动量,根据运动后的身体状况来判断运动量,调整运动强度;保证充足的营养,按比例减少各类食物的摄入量。此外,可适量增加瓜果蔬菜等清淡食物的摄入量。不能因为减肥就不吃主食,否则能量的缺乏,容易导致大脑工作能力下降,影响工作和学习。

“轻运动”为宜 适度为原则

夏季运动虽然好处很多,但要适度,以“轻运动”为宜。户外运动应该避免在上午11时到下午16时进行,因为强烈的太阳直射和偏高的温度,会对人体健康构成威胁。尽量选择在清晨和傍晚比较清凉的时间,避免过早或过晚。

气温过高易出汗,运动会造成人体缺水,因此,夏季运动补水非常重要,宜选择体能消耗少、技术要求低、时间要求松的“轻运动”。

此外,锻炼后,体内热量增加,血液循环加快,体表毛孔张开,切忌立即洗冷水澡或把空调开到很低的温度。若此时受凉,毛细血管骤然收缩,汗孔骤然关闭,机体来不及适应,易诱发多种疾病。

控制饮食 安排好饭前的点心时间

炒菜少放油,用粗粮代替主食,餐前喝碗汤,少吃油脂高的食物,每天喝一杯牛奶,吃一些豆制品,蔬菜最好能吃上一斤。早餐吃饱,午餐八分饱,晚餐吃半饱。

另外,运动前的90分钟吃一份低蛋

白质的点心,能使练习比往常更持久和有强度,燃烧更多的卡路里。这个90分钟的尺度是一个关键。进食时间过于靠近练习的话,血液会冲入胃中,将减弱运动效果。

(夏妍)



炎炎夏日里,户外跑步对于人的身心都是一种挑战。对此,专业人士建议,跑步爱好者应该注意在几个方面综合应对高温天气,量力而行,避免运动伤害发生。

无论是初跑者还是资深的跑友,建议夏季避开中午和下午最炎热的时段,尽量选择清晨或傍晚出门跑步。通常情况下,如果气温超过32℃,空气湿度超过60%,就不建议在户外长时间跑步或进行剧烈运动了,因为这种条件下中暑的概率非常高。

炎热天气下跑步时,纯棉的衣服在大量出汗后就会一直贴在皮肤上,不利于出汗和散热。建议选择透气、排汗性能好的速干衣以及专业的跑步紧身裤或压缩裤。此外,还要注意防晒。

夏季气温高,人体大量出汗,跑步时必须适当增加饮水量,但应该遵循“少量多次”的原则,不要一次大量饮用。另外,千万不要等口渴时才饮水,补水的同时,还要补充钠、钾和其他重要电解质,因此跑步时最好选择运动功能型饮料。



高温天气跑步锻炼要量力而行