

健身上的“男女有别”你必须知晓

女性跟男性在健身时遵循的训练原则基本都是一致的,不过即便如此,当更深入地去考量细究时,性别上的差异还是有的。这里就讲讲在基础原则之上,女性跟男性在健身上到底存在着哪些值得特别注意的差异?



女性肌肉增长能力的误区:

与人们固有的认知不同,女性虽然睾酮素分泌水平比男生低得多,但并没有那么难增加肌肉。事实上,造成女性跟男性肌肉力量发展水平巨大差异的主要原因是女性先天的体格更小,体脂更高,初始肌肉量更低等。而在训练后的肌肉以及力量的相对增长速度上,男女性并没有明显差异。

所以不要低估自己的潜力,对于一个足够努力天赋也还不错的女性,跟不太努力、天赋也一般的男性相比,在几年训练之后,“谁说女子不如男”的例子就很可能发生。

上下肢力量差异:

一般来说,在同等条件下,女性的上肢力量往往是男性的40%-60%;而下肢力量,往往是男性的70%-75%,这种差异可能是肌肉量跟脂肪的分布,还有日常活动需求程度的不同而带来的。

因为有这样的上下肢差异,有

的看法就认为女性应该把更多注意力放在上肢上,从而弥补缺项,比如一周训练3次的话就可以安排两次上肢一次下肢。然而,这更多还是应该取决于你个体的训练倾向,而不是一定要遵循朝着“男性”靠拢的目标。

恢复速度差异:

在经受过训练的情况下,女性跟男性在使用相同重量百分比进行训练,并训练到同样疲劳跟力竭程度时,在休息时间相同的情况下,女性往往能够在每组的训练中完成相对更多的次数。这也就意味着女性恢复能力更强,所需要的组间休息比男性会更少,这点在爆发力跟速度训练时也有着一样的体现。

女性跟男性在减脂上的区别:

女性在运动中有着更强的利用脂肪供能的能力,这给训练的持久力跟表现带来了一定帮助。但是相应的,女性在日常生活中使用脂肪供能的比例则低于男性,反而更加倾向于

使用糖类供能。另外还有一定的研究表明对于未受过训练的超重人群,有氧运动加控制饮食的形式对于男性而言,会比女性产生更加有效的减脂效果。因此建议女性以抗阻训练等强度更高的运动形式作为减脂期的优先选择。

一些女性的强项:

对于女性训练者来说,虽然你增肌的相对速度并不一定会慢于男性,但是由于初始肌肉量跟肌肉量增长上限要低于男性。如果你希望尽可能变得更强大,就需要拼了命训练,因为你的起点比较低。

相对而言,女性不需要花费那么多的时间在柔韧性练习上,而是把更多精力放在对动作技术的打磨上。

在减脂时,女性要遵循一样的饮食跟训练原则,并通过训练来提升自己身体在日常使用脂肪供能的能力。同时,也需要增加自己日常的活动能力,避免长时间久坐。

(通讯员 何强)

遵循运动规律 心脑血管疾病患者不宜晨练

最近一波冷空气来袭,而寒冷的秋冬季,也是心脑血管的高发期。心脑血管疾病患者该如何在寒冷的冬天进行自我保护、预防发作,是许多人关心的问题。

运动锻炼不能随意

近年来,心脑血管疾病成为一种严重威胁人类,特别是50岁以上中老年人健康的常见病。在心脑血管疾病的预防中,有氧运动已经被证实是一种有效的途径。

不过,对于中老年人来说,如果不注意一些问题,可能会适得其反。

盲目晨练危及生命

早上6点到9点一直是心脑血管疾病发病“高峰期”,对于有心脑血管疾病的中老年健身者来说,晨练可能不仅达不到强身健体的效果,甚至会危及自身生命安全。因为大多数清晨刚起床时,体内的血液黏稠度最高,也最容易阻塞血管,而且此时人体血液中的血小板黏合聚集能力最强,也容易形成血栓。这时如果盲目锻炼,容易引起血管痉挛或破裂,对于中老年人来说更是如此。

要遵循科学运动规律

实践证明,对于心脑血管疾病患者来说,下午或傍晚是更好的时间段。经过一天的活动,此时人体的神经、肌肉都已经得到充分的活动与舒展,运动时的适应性最强,出现



运动意外和心脑血管疾病的几率最低。此外,下午或傍晚时植物的光合作用充分,空气中的氧气含量为一天中最大,所以也适宜锻炼。

>>>健康贴士

心脑血管患者健身做到4个好

1、选择合适的项目。

根据个人兴趣爱好,运动环境,场地条件等多方面的因素选择最适合自己的项目。比如,附近有公园的可以选择步行、打太极等,有健身场所的可以选择游泳、慢跑等。

2、充分做好准备活动。

贸然开始运动锻炼是心脑血管

患者的大忌,在冬季运动更是如此。开始运动前要做10分钟左右的准备活动,如四肢伸展、慢走、深呼吸等。

3、控制好强度。

心脑血管疾病患者的情况差异很大,控制强度的基本办法是保证没有出现心慌、胸闷、心律不齐、胸痛、上肢麻木、头晕等不适症状,运动中不能有疲惫和痛苦的感觉。

4、控制好运动时间。

对心脑血管患者比较适宜的是间断运动,即运动3至5分钟,休息1至2分钟,然后再运动,再休息,可延长运动时间,最后做5至10分钟四肢伸展的放松整理。(通讯员 黄晓亮)

预防老寒腿 锻炼方式有讲究

人的衰老是从腿脚开始的,上了年纪开始腰腿疼,腿脚不灵便了,一般来讲腰腿疼一到冬天受寒就加重,因此许多人又称它为“老寒腿”。

老寒腿的原因是什么

1、健身方式不对:人在走、跑、跳的时候,软骨就会变形,两个骨头之间的接触面积就大了。关节液减少,关节僵硬,活动就不方便了。

2、过分依赖空调:在夏天的时候,如果空调过凉,时间久了就会导致凉邪埋于体内,渗及筋骨,到了寒冷季节就会发作。

3、洗腿不擦干:洗脚不擦干,采用自然风干的方式也会导致老寒腿,因为脚上的毛细血管比较丰富,特别容易吸凉。

“老寒腿”重在预防

“老寒腿”的发生,多是受风寒湿侵袭。因此,在防治方面,不论老人还是年轻人,都需要注意保暖,特别是膝关节的保暖防寒,要避免过度疲劳,坚持每天用热水泡脚。应用这些方法时注意掌握好度,首要原则是保证关节部位血液循环和活动自如。

在加强保暖的同时,要坚持适度合理的体育锻炼,防止肌肉萎缩,还应增强腿部肌肉的力量,但注意要尽量少做会加重关节负荷的运动,如散步、游泳、骑车和跳舞等。秋季是爬山登高好时节,但是对于膝关节骨关节炎患者来说,不适合爬山,还须避免爬楼、跳跃等剧烈运动。

(通讯员 李方杰)