

运动陋习五宗罪 宗宗要你健身效果全白费

□本报综合报道

“经常听到有朋友抱怨,健身这么久还是没有什么预想的效果,反而身上大大小小的零件唧唧作响,让人很苦恼,不知要继续坚持还是应该放弃。事实上,他们并不知道要放弃的锻炼并不是问题所在,而是那些被忽略的锻炼前后的陋习。他们以为这样那样并没有什么,却不知道潜移默化的变化让他们负重很多。小编根据身边的朋友说过的一些情况,给大家总结了几种健身中常见的陋习。”

一宗罪： 刚吃完饭就开始剧烈运动

吃饭后消化器官需要大量的血液供应,进行紧张的工作。若在这时跑步或运动,势必使骨骼肌抢走许多血液,结果造成消化道缺血。不但胃肠的蠕动减弱,消化液的分泌也会显著减少,将引起消化不良,造成慢性胃病。

一般来说,不经常运动的人和体弱的人,最好在饭后0.5-1小时运动较为适宜。正式的锻炼和剧烈的竞赛,最好在饭后1.5小时再进行。

二宗罪： 饿着肚子做运动

饱腹运动有害健康,空腹运动同样对健康百害无一利。据相关医学杂志报告调查分析空腹锻炼会导致头晕眼花,甚至呕吐,出现“运动性低血糖”,增加意外伤害的几率。

中医对此也有记录表明,运动前

一定要吃一点容易消化的东西,如香蕉、葡萄干、含高碳水化合物的食物等,这样才不会因为低血糖而产生不适。从而避免对身体造成的大负荷伤害和压力。

三宗罪： 锻炼初期过于炫耀自己

说得直白一点就是在别人面前爱面子。这种人不考虑自身能力,强行进行超出自身负荷范围的训练。这很容易导致肌肉、韧带等受伤,同样也会对以后的训练造成心理阴影。

初学者应该根据自己的实际情况,选择小重量,低负荷,低难度,简单动作开始锻炼。锻炼之后要注意身体拉伸,防止肌肉的酸痛和僵硬,懂得量力而行才是锻炼成功的关键。

四宗罪： 力量训练前不做热身训练

很多人为了图方便或者害怕热身

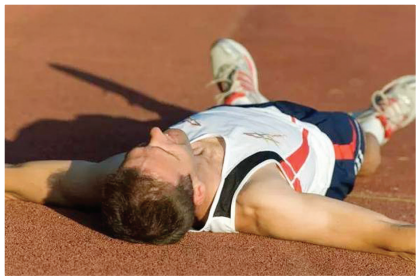
的压力,都会忽视热身动作直接进入有氧和力量训练。这样不但会使肌肉出现严重的损伤和疲劳,还会让健身效果大打折扣。

热身能提高身体主要部位的体温,能使更多的血液(氧气)流向肌肉,从而为身体进行更剧烈的活动,作好准备轻微活动后的伸拉运动会使筋腱更灵活。

因为它提高了体温并增加了关节活动范围,从而可避免关节、韧带和肌肉的损伤。热身运动应集中在大肌肉群上,练习者可通过原地踏步走、转腰、抬膝来为腿部热身;如是胸部和肩部则可以做转身、举臂绕圈等。

五宗罪： 剧烈运动后突然停止

剧烈运动时血液多集中在肢体肌肉中。由于肢体肌肉强力地收缩,会使大量的静脉血迅速回流到心脏,心脏再把有营养的动脉血压送到全身,血液循



环极快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息,肢体中大量的静脉血就会淤积于静脉中,心脏缺血,大脑就会因供血不足缺氧而出现头晕、恶心、呕吐、休克等症状。

所以在剧烈运动之后应该改变运动强度,来慢慢使身体适应训练强度的变化,使血液循环趋于平稳,避免因供血不足出现的种种症状。

如何运动调节春节亚健康状态 慢跑、徒步、骑车为最佳选择

□本报综合报道

春节期间大宴小宴不断,难以拒绝的美食诱惑,减肥的计划早早告了暂停,口腹之欲满足了,腰围却明显见粗。大量摄入高热量、高脂肪食品,运动量却相对减少,人或多或少会变胖,对健康没有什么好处。为了节后的心情,运动健身很有必要。

最适宜做哪些运动

冬季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。大家可以选择滑雪、慢跑、徒步、自行车等户外运动。此外,也可以选择高温瑜伽,游泳、普拉提等室内项目。也可以适当泡温泉。要适当减少登山、球类运动,以防止运动量过大使免疫力降低,诱发感冒肺炎等疾病。

不同项目功效盘点

慢跑——

慢跑是一项较理想的运动项目,能增强血液循环,改善心功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻脑动脉硬化,使大脑能正常地工作。

对于刚从春节假期走出来的人来说,跑步能有效刺激代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。近来,科学家还发现,坚持慢跑者得癌症的机会比较少。

徒步——

徒步,坚持持久好处很多,会使人走出疲惫的状态精神焕发。相对于其它健

身运动来说,春节后来一场徒步应该是最容易实现的。但徒步的方式也很有讲究。

散步式:功效是可缓解压力。每次2公里左右;散步频率每分钟50-70步,每周3-5次,步态放松。散步时头、肩、臀部、膝盖和脚呈一条直线。散步越多,身体消除肾上腺素的能力越强。所以,每运动一次,就如同为自己的身体进行了一次大扫除。

阔步式:功效是可使骨骼和肌肉强健。每次2-3公里,每分钟不少于100步,每周4-5次;要加大步幅。其益处是抗衰老,增强并保持骨骼健康和肌肉强健。

竞走式:功效是可控制体重。每次不少于3公里;每分钟不少于100步。步态:要使出全身的劲,每一步由10个脚趾发力,加大摆臀,使人有一种向上的感觉,每周不少于4-5次。竞走对身体的益处是可减少罹患高血压、糖尿病、胆囊炎、心脏病和肥胖症的可能性。

快步式:功效是可促进心脏健康。每次2-3公里;步频:每分钟120步左右,每周3-4次。其对身体的益处是有助于改善心血管系统(包括心脏、肺、动脉和静脉),

从而使每次呼吸都能吸进更多的氧气。

自行车——

现代运动医学研究结果表明,骑自行车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发,防止其早衰及偏废。

事实上,骑自行车运动对内脏器官的耐力锻炼效果与游泳和跑步相同。此项



运动不仅使下肢髋、膝、踝3对关节和26对肌肉受益,而且还可使颈、背、臂、腹、腰、腹股沟、臀部等处的肌肉。关节、韧带也得到相应的锻炼。骑自行车时,由于周期性的有氧运动,使锻炼者消耗较多的热量,可收到显著的减肥效果。

小链接

上班族对症下药,节后随时随地巧健身——

1.利用办公椅健身。上体直立坐于椅上,两臂下垂。头部先后后仰、左右倾,再从右至左转动一圈,第二次反方向转动,各转三次。两臂伸向体后,十指交叉,掌心向外,尽量后伸,胸部展开,保持三至五秒。

2.利用办公桌健身。双手撑扶于桌边,两腿并拢伸直,整个身体与桌面形成一个斜角(根据自己的力量来掌握身体与桌面的倾斜角度),两臂屈伸下降和撑起身体,连续撑15—20次。

3.利用爬楼梯健身。上楼时将大腿抬起并用力向上方迈出,可用一分钟爬四层楼的速度,即大约一秒钟爬一级,一般每次锻炼三分钟,每天两至三次,可在工作生活中轻松完成。

上班族应想办法让自己享受工作乐趣,休假只是工作中的点缀。且工作上所获得的成就与乐趣,有时比漫无目的休假玩乐要多。建议上班族要做好心理准备,告诉自己有了工作,就会伴随休假,不必对哪方面特别留恋。