

早春运动 记住避开这些流行错

一年之计在于春,春暖花开之际,很多人都开始忙于健身,但对于一些健身新手来说,很容易走入一些误区。为了避免达不到健身效果反而伤身,还得听听专家如何支招。

平板支撑:不要塌腰撅臀

平板支撑属于大强度的静力性锻炼,分分钟便可活动到全身肌肉。但就是这个看似简单的动作,想要做好其实并不容易。

国家体育总局副研究员丁丽玲强调,塌腰撅臀是平板支撑最常见的错误姿态,这主要是因为腰腹力量弱引起,很多人认为即使做时出现塌腰撅臀也只是健身效果欠缺些罢了,殊不知,这种做法有害而无害。长时间塌腰撅臀就意味着是在靠腰椎的肌肉或韧带维持动

作了,再继续下去,就会增加腰椎负荷,损伤腰椎,做得越久伤得越重。

平板支撑的正确姿态应形似平板,身体离开地面,躯干伸直,头、肩、臀和腿部保持在同一直线。想要矫正身型,可在做时注意腹部收缩,臀部收紧,脚部蹬住支撑物,眼睛看向手臂前方30厘米处。同时,丁丽玲表示,做平板支撑会使血管内的血流量和血压突然升高,因此冠心病、高血压人群不适宜做。

慢跑:跑前热身跑后拉伸

“今天我开始跑了5公里,后来又跑了10公里”,朋友圈“晒跑”依旧很被推崇。慢跑本是一件好事,可就在这样的“刷屏炫耀”下逐渐变了味儿。丁丽玲表示,慢跑虽好,切勿贪多,把握适度的时间,一般在20分钟左右即可,跑的时间过长,会造成身体负荷过大,容易产生过氧化物腐蚀细胞,让人疲劳。

慢跑是一种适应人群非常广的

有氧运动,可以有效提高人体心肺功能,清理体内垃圾。

慢跑前要先做些快步走、小步跑预热身体,上来就跑容易造成肌肉韧带或关节损伤。正所谓“筋长一寸,寿延十年”,慢跑后体内温度会升高,筋骨的活分度是最高的,正是拉伸的最好时机,因此提倡跑后从肩到腿做些伸展旋转运动。

太极拳:膝盖别超脚尖

太极拳老幼适宜,可终身习练,是一种身心同练的功夫。丁丽玲强调,太极拳练好了是在养膝盖,练得不对却会伤膝盖。打太极扎马步时,膝盖超过脚尖是大忌,过度追求低姿势,膝盖超过脚尖,会过度磨损软骨,使得膝盖负担过大,造成膝盖劳损,练习太极拳,不要强调低,要注

重活。

初学者学习最基本的步法即可,无需追求复杂的高难度动作,但要注意,太极本就是个以柔克刚的运动,整体动作多柔和缓慢,又长时间暴露在室外,如果天气寒冷、风较大,寒邪重,要注意保暖,防止腰腿受寒。



广场舞:节奏适中挥臂别太猛

近些年,广场舞逐渐成为中老年人集休闲、健身、娱乐为一体的锻炼消遣方式。

广场舞看上去强度不大,但是动作往往十分复杂,外加长时间持续运动,并不是随意就能跳对的。北京大学第三医院运动医学科副主任医师杨渝平介绍,跳广场舞的人多半是上了年纪的中老年人,在这个人群中,随着年龄的增加,肩袖逐渐老化,关

节发病率很高,因此,长时间双臂过度挥动容易导致肩袖磨损。

老年人的运动机能逐渐减退,恢复能力较弱,运动要根据自身情况,如果节奏过快,不要急于跟节奏而忽略身体状况,尤其是挥臂切勿过猛,一旦身体出现难以忍受的疼痛,应立即停止运动,若休息仍未有缓解,应及时就医检查,不要一味硬挺。

爬山:下山别猛冲

爬山的确对人的呼吸、心肺功能有很好的作用,但是爬山对膝关节和踝关节的要求也很高,如果忽视对关节的保护,也会对身体造成不可逆转的伤害。

杨渝平表示,从医学角度考虑,爬山并不是一个推荐的最佳运动项目。爬山往往运动时间长,运动量大,因此,爬山时要特别注意对膝关节和踝关节的保护,尤其是在下山时,不要猛冲,速度慢些,以防对膝关节造成较大

的冲击力,造成运动损伤。

爬山需正确评估自己的体力和户外能力,不要透支自己的身体,爬山前最好采取一些热身运动,活动筋骨。同时,千万不要认为坚持每天锻炼就是对身体有益,认为“痛并快乐着”才是运动的最佳效果。爬山的次数不宜过多,忍痛锻炼,强行坚持,很多时候已经是忽略了身体发出的健康信号,所以,一旦出现身体无法支撑的情况,最好立即停止运动。(郑新颖)



高强度健身方式应量力而行



为了让运动效果事半功倍,不少人选择采用高强度间歇性训练方式。这种训练方式优点不少:比如可燃烧更多脂肪,能和力量训练一样提升生长激素的水平,运动完后也在持续燃烧脂肪,提高身体新陈代谢。运动时间较短,10-20分钟即可完成,不需要器械,随时可进行。

不过专业人士提醒:这种健身方式节奏较快,健身人群要量力而行。对初学者来说,要确保自己的身体状况是否允许进行剧烈运动;从少量、简单的动作开始,强度循序渐进;超重的朋友或者体脂较高的朋友可从自行车、划船机等入手训练;不要连续进行,给肌肉足够的休息时间,否则易出现劳损伤、积累伤等;另外,保证饮食,特别是主食以及蛋白质的摄入。

(吴鸣)

爱运动的胖子也可以很健康

身体肥胖是影响健康的诱因吗?错,懒才是!荷兰科学家最近给那些爱运动的“胖子”们打了一针强心剂——如果坚持每天运动4小时,即便是身体肥胖的人也会跟爱运动的身材适中者一样健康。也就是说,运动量满满的相扑选手跟精瘦的短跑运动员一样健康。

荷兰科学家的这一报告发表在《欧洲心血管预防杂志》上。该报告称,5300名被调查者年龄都在55岁以上。调查团队经过15年的跟踪监测发现,运动可以降低心血管疾病和心脏病的风险。在这些现在年龄已经70岁以上的人群中,身材肥胖且非常懒散的人,患病几率比那些喜欢锻炼的人高出1/3。不过,那些身体肥胖或者偏胖的人只要坚持每天锻炼4小时,

其健康程度也不亚于身材适中的人。因此,科学家得出结论,身材超标但喜欢运动的人身体状况也会很好。不过科学家也表示,此次调查针对的是55岁以上的人群,因此该数据未必适用于更年轻的群体。

以往人们看到肥胖的人,或是身材超标的人就会想到他们更容易生病,尤其是心脏病和中风。但通过研究发现,这种说法是不准确的。当然,荷兰科学家的这一结论,并不意味着你就可以放心的当一个爱运动的胖子了。科学家们还表示,饮食习惯也是不能忽视的一个因素。如果一个人因为饮食习惯不好导致肥胖,这种人也会比身材正常的人患病风险高。

(杜天琦)