

若不知如何健身？快入手一本《全民健身指南》

健身攻略大合集，尊享全方位私人定制化服务

本报记者 朱郑远

从国家体育总局公布《全民健身指南》(以下简称《指南》)至今已有一月有余,越来越多的健身爱好者接触到了这本健身“攻略大合集”。有部分爱好者开始吐槽,有些标准难以达到,是不是制定得太高?

《指南》中包含了一块运动能力测试与评价的内容,有着详细的各个项目评测标准,以肌肉力量测试为例,里面给出了握力、背力、俯卧撑、仰卧起坐和纵跳测试多项测试。其中提到,20-24岁的男性要做40个以上俯卧撑才算优秀,28-40个算良好,20-27个才能及格;女性以仰卧起坐作为测试标准,20-24岁的女性1分钟之内需要做36个以上才算优秀,26-36个为良好,16-25个及格。

A | 其实标准并不高 只要经常进行完整的锻炼都能达到良好

以俯卧撑的标准,记者选取了几位志愿者进行测试,今年24岁的陈翰明能够一口气做32个俯卧撑,同龄的陈杰坚持做了27个,一个达到了良好,一个是及格“顶峰”,其余都未达到“及格”。而未达到及格线的人里面,也有很多运动爱好者,有爱好跑步、喜欢羽毛球等等。

通过测试记者发现,接受测试的人中达到及格线的比例并不高,几位测试者都有一个疑问:“自己也经常运动啊,

为什么连俯卧撑的及格线都没到?”

为此,记者咨询浙江省体育科学研究所薛亮副主任,他表示:“这个标准制定得十分科学,各个数据代表的是该年龄段能够达到的标准,只要有一定力量训练的习惯,每个人都应该能够达到良好以上,达不到标准说明力量训练的比例太少。”

“运动能力测试与评价对于有意建立健身计划的市民来说是一个重要的参考标准,一份健身计划必须要

针对个人综合运动能力的不同来制定。”薛亮说道。俯卧撑和仰卧起坐只是单项运动能力测试中的一种,综合运动能力还是要看综合运动能力。薛亮认为:“俯卧撑只达到及格线,并不意味着你的运动能力不行,有可能你经常跑步、游泳,有氧运动能力十分强大,只是肌肉力量有所不足。这时候你可以根据自己偏弱的环节,针对性地制定训练计划。”

B | 总有一款运动适合你 选择运动方式最重要的是感兴趣

测试完自己的综合运动能力之后,你可以根据自己的需求,针对性地选择运动方式来进行体育健身活动。《指南》根据不同体育健身活动方式的运动特征,将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习5大类。

5个类别的运动项目各有特点,

适用需求也各不同。例如,在健身爱好者中最基本也是最受欢迎运动方式有氧运动,它是以提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂为主要目的体育锻炼者的首选方式。而力量训练则是针对需要提高肌肉力量,增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康的人群。

不过,每个大类别都有许多小分类,那么健身爱好者应该如何选取呢?“最好是在一个类别中选取自己感兴趣的,兴趣才是你能坚持下去的动力,一旦半途而废那么就没有意义了。”薛亮建议道,“还有健身时间和强度的选取在指南上也有说明,健身爱好者一定要‘量力而行’,根据自身条件谨慎选择。”

流汗不减重 你运动时可能忽略这5个盲点

“我有努力运动,已经大汗淋漓了,为何还是瘦不下来呢?”不少女性会有这样的困扰。那么如何运动才能最有效的减肥?是自己在运动时忽略了什么问题吗?就让小编为你解答,帮你走出误区,找出盲点。

盲点1: 锻炼了肌肉却没有燃烧脂肪

报章杂志上总是有许多肌力运动的介绍,你每天乖乖照做,可是想要塑形的意愿却没达到,这其实源于你没有配合有氧运动。要燃烧脂肪,就一定得做有氧运动,肌力运动的主要效果在增加肌肉量,提升新陈代谢率,同时雕塑你的体态,让你看起来更有曲线。如果你只做肌力运动,不做有氧运动,反而会肌肉增多,脂肪还是依旧,看起来不但不会苗条,反而更粗壮。所以,不妨每天多多健走或跑步30分钟。

盲点2: 爬楼梯不能只看高度不算时间

爬楼梯是有氧运动没错,但想想看爬上11楼要花多少时间,5分钟?10分钟?有氧运动要有效果,至少时间要达到20-30分钟以上,身体才

会开始更有效率的燃烧脂肪。

盲点3: 维持一种运动方式过久

不少人每天起床第一件事就是出门跑个三五圈,中午再到公司附近的健身房上有氧课,每天风雨无阻从不间断,饮食方面也相当注意,但是仍然体重上升。虽然每天的运动量确实很大,不过长时间维持同一种运动处方而没有改变,久了身体就会渐渐习惯这种运动方式。你该做的是改变运动项目、强度和时间。把早上的慢跑换成游泳,或增加运动的强度,也可以增加运动时间,再多跑个几圈。

盲点4: 走路锻炼须讲究技巧

下定决心开始运动的你,选择走路当作开始的第1步。不过,每次健走必须让心跳达到至少每分钟130下,而且每星期至少3次,每次运动



至少30分钟,这样的健走运动才有效果。

盲点5: 不是流汗越多就瘦的越快

为了流更多汗,不少人选择穿长裤长袖去运动,或者是穿着塑身衣去上有氧课,也确实挥汗如雨,不过甩掉的并不是身上的脂肪,反而只是水分。所以,汗流的多或少并不是重点。如果穿塑身衣运动,可能会使体温升高,严重时甚至会造成休克,十分危险。

骨头好才长寿 健骨操做起来



科学研究表明,人体骨量在35岁开始走下坡路,40岁到59岁是人一生中骨骼疾病风险升高最快的时期,50岁以后,平均1/3的女性、1/5的男性将遭遇一次骨折。

“如果将骨骼比作蓄水池的话,女性在30岁之前,男性在40岁之前,是不断的向里面蓄水的过程,水池蓄得越满,贮备的骨量就越多。到达一定年龄之后,水池里的水开始不可避免地流失,蓄水的能力逐渐减弱,等到蓄水的速度小于流失的速度,就等于坐吃山空。”北京朝阳医院骨科主任医师刘清和强调,应当在达到峰值之前尽量多“蓄水”。

为此,北京体育科学研究所的运动医学专家们,根据骨骼与运动的关系,制作了一套健骨操。

上手贴手膝、侧步跳转体、前后髋屈伸、协调动全身、左右侧展体、提踵震后跟、展臂髋开合7个小题,只需要5-10分钟就能够轻松完成。

抬腿、举臂、弓步、屈膝、跳跃,健骨操能够调动身体各个部位,在强健骨骼的同时,还能锻炼肌肉力量、增强肌肉和关节的协调能力和人体平衡能力。此外,健骨操节奏缓和,也非常适合中老年人锻炼,能有效预防骨质疏松,降低老年人摔倒骨折的风险。

除了健骨操之外,刘清和建议,每周可以进行3-5次强度比较低,但持续时间较长的有氧运动,如步行、慢跑、游泳、骑自行车、瑜伽等,尤其是游泳,在浮力的作用下可以减少对关节的损伤,非常适合做健骨运动。

在日常生活中,应及时对骨关节进行养护,比如穿戴护膝等保护关节的弹性套;女性多选穿柔软、有弹性的“运动鞋”,尽量避免长时间穿着高跟鞋;爬山时使用手杖、助步器等协助活动,减轻受累关节负荷等等,都能够养护关节。

此外,摄取足够的钙和维生素D是骨质疏松防治的重要措施。刘清和介绍,经常晒太阳可以促进自身维生素D合成以促进钙的吸收。食用芝麻、河虾、豆腐、油菜心、扇贝、排骨等含钙量较高,鱼肝油、牛奶、动物肝脏、蛋黄类等富含维生素D的食物,也能够有效地保护骨骼。

(通讯员 文雯)