

健身锻炼不以跑量论英雄 运动强度是关键

最近,家住北京的周博宇一直为一件事情发愁。作为一名跑步爱好者,他从一名跑步“小白”,逐渐变为身边朋友眼中的长跑高手,这也一直让他引以为傲。然而,最近一段时间,他渐渐发现自己每次跑步后都会感到非常疲惫,而且水平提升也越来越慢。他说:“我从3年前加入跑步大军,刚跑步时几乎是零基础,如今已经可以顺利跑下半马,今年我计划的是参加全马。为了这个目标我一直在加紧练习,隔天就跑一次10公里,每周末跑一次半马。虽然我感觉总体跑量也算合理,但就是成绩提高非常慢,半马成绩始终在2小时10分钟左右徘徊。”



对于周博宇的困扰,很多喜欢跑步的人都会遇到。每次跑步前为自己设定一个跑量,或许是10公里,或许是半马,甚至是全马。但有时往往会忽略一个非常重要的因素,就是没有为自己设定运动强度。

参加马拉松运动多年的戴鹏,每年保持参加至少10次以上的全马,对于日常训练也有着一套自己的心得。在谈到运动强度时,戴鹏举了一个例子:“同样是跑10公里,如果用60分钟时间跑完全程和30分钟跑完全程,两者的运动强度一定是不一样的。再比如,走10公里与跑10公里的运动强度也一定不同。也就是说,同等距离用时越短,强度越大。因此,跑步训练时,一定要注意训练强度。只有达到一定的运动强度,才能

起到运动效果。而非过分强调每次的跑量是多少,甚至过分追求自己累积的跑量到底有多少。”

对于普通人来说,如何才能确定每次跑步的运动强度是否符合自身情况呢?

宁夏体育科学技术中心副研究员余小燕表示,反映运动强度的其中一个因素就是心率。“心率”顾名思义,就是每分钟心跳的次数。心率可以反映运动强度,与运动强度呈直线关系。也就是说,运动时心率越高,则运动强度越大。

对此,余小燕进一步解释说:“在实际运用时,可采用最大心率百分比的方法对运动强度进行分级。其中,最大心率可按照220减去年龄来计算。比如,20岁的健康成年人,最大心

率=220-20=200次/分。掌握好适合自己年龄的最大心率以后,还需要了解3个区间,即运动时心率在40%至54%最大心率范围内为小强度;在55%至69%最大心率范围为中等强度;运动时心率大于70%的最大心率为大强度。以大家非常关注的减脂来说,一般运动强度控制在60%至75%的最大心率,则对脂肪的消耗比较有效。由此可见,心率的多少是反映运动强度比较直接且简便的方法。”

除了自行计算以外,随着科技水平的提升,越来越多的科技产品开始出现在大家身边。带有心率测量功能的手环、手表、心率带等,都是可以采用的装备。这些设备不仅测量便捷,而且相对准确,一些功能全面的设备还可以在运动时对人体进行

实时监控,一旦出现心率异常,会及时发出提示。当然,需要提醒的是,选择这类产品一定要多了解,不过总体来说还是一分价钱一分货。

此外,余小燕还提醒:“不少人觉得运动健身是一件多多益善的事情,认为运动越多,身体就会越健康,其实这是非常不准确的概念。以跑步来说,一般每周跑步三至四次左右,是不错的选择。剩下的时间,可以选择散步、健走等运动,像游泳、自行车骑行等也是与跑步交替进行的好项目。女性还可以选择瑜伽、健美操等进行辅助锻炼。男性可以选择器械练习等。中老年人则可以选择太极拳、健身气功等,总之要让自己的运动项目更加丰富,不要长时间进行单一的运动。”

(通讯员 王 灿)

>>>链接

关于跑步你该知道的

- 跑步时间:一般来说,一天之中最适合跑步的时间段是在傍晚时分,也就是下午4点到7点之间。这个时间段,无论是身体血压的平衡情况,还是各个器官组织的敏感度,都会达到一天中最好的状态。
- 不要空腹跑步:很多人参加跑步都是为了瘦身,因此为了能更瘦一些,不少人选择空腹跑步。其实,这是非常错误的。空腹跑步十分容易发生低血糖,进而出现心跳加快、心慌等症。如果不重视,继续跑步,则很可能导致心脏功能和大脑出现损伤。因此,跑步之前吃一些食物,是非常重要的。
- 心脏病病人需注意:患有心脏疾病的人,跑步时一定要控制好运动量和心率。同时,一定要咨询相关医生,再进行日常运动安排。
- 跑步时不宜听音乐:跑步时听音乐是不少人的选择,正所谓跑步与音乐最搭配。殊不知,从神经角度上来说,在跑步时人体的心肺功能都会得到一定的调整,而负责运动神经的中枢正处于兴奋的状态中。此时再听音乐会令运动效果大打折扣,并增加身体的负担。

健|身|贴|士

男子跑步“跑断”小腿肌肉 冬天健身真得小心

日前,张先生在自家小区的地下车库慢跑运动,没想到小腿肚子上的这块粗大的肌肉竟突然“跑断了”。接诊的医生表示,运动造成韧带撕裂、肌肉拉伤、跟腱断裂的情况比较常见,但造成肌肉自发性断裂的情况还很少遇到。究其原因,主要是天气寒冷、热身不足,因此冬季中老年人运动应格外注意。

因为天气较为寒冷,运动前身体又没有充分的预热,导致突发性肌肉损伤,这样的情况在冬季很常见。临床上接诊的运动伤患者,大多是进行压筋类的运动造成韧带撕裂,或者进行剧烈的跑跳、打羽毛球爆发性弹跳时,跟腱容易自发断裂。其实二十来岁的年轻人,自发性肌肉损伤比较少,而三四十岁的人群,由于年龄逐渐增长,身体逐渐僵硬,不再像年轻时那么灵活柔韧,因此做运动之前一

定要充分热身,避免过于剧烈的拉伸、跑跳等。

如何安全健身?要学会先热身再冷身。人体的机能从安静状态到工作状态,需要有个过程,从运动状态恢复到安静状态也需要过程,这个过程也是逐渐的。他建议,剧烈运动前,必须做热身运动,也叫准备活动。通常情况下,准备运动约10分钟左右,可以通过慢跑、伸展上肢、腰部前屈后伸、转腰、下蹲等动作,让肌肉血液循环加速,迅速进入运动状态。

剧烈运动后,不要立即停下来,要进行“软着陆”,逐渐降低运动速度,继续进行一些慢节奏的放松运动和按摩,可减少运动后的肌肉酸痛,使人体机能尽快恢复,建议坚持10分钟左右。使身体从“热”的状态“冷却”下来,以避免出现心慌、胸憋、头晕、眼花等不适。
(郑帆影)

心脏病人的运动原则 应遵循“1、3、5”

大量研究证明,有规律的运动对心脏病有积极的预防和治疗作用。建议,心脏病患者运动应遵循“1、3、5”原则。

“1”指运动时的心率不超过170减去年龄数。运动处方通常包括运动强度、频率、时间和类型等方面。拿运动强度来说,医生会根据患者的病情和心肺功能测定结果,制订一个“靶心率”,即运动时所要求达到的心率。但一般来说,运动时的心率不超过170减去年龄数。此外,运动前后要数脉搏,以运动后增加不超过20次/分钟为宜。

“3”指每天步行约3000米,时间在30分钟左右。一般情况下,运动要定量,避免运动强度过小或过大。很多时候,心脏病患者刚开始运动时,也许仅能维持5-10分钟,随着心功能的恢复,运动时间会慢慢延长到30分钟或更久。临床上认为,合适的运动

量应是运动后微微出汗、呼吸略快但感觉舒畅,无明显疲劳感,第二天睡醒后心率仍然稳定。

“5”指初始运动每周不超过5天。最开始的时候,依据个人情况,每周活动最好别超过5天,随后可增加至每天都活动。大家要将运动变成生活中的固定环节,就好像吃饭一样。要知道,三天打鱼两天晒网的效果,可能比干坐着不动更糟糕。

还需要提醒的是,心脏病患者一旦开始运动后,应该密切关注身体反应,如果运动后次日早晨感觉疲劳,运动中心率加快或减慢、血压异常、运动能力出现下降、因呼吸急促而不能自由交谈、面色苍白等应马上停止并在医生指导下调整运动计划。另外,心脏病患者参加运动锻炼是有一定危险的,运动量、次数、时间一定要在医生指导下“量体裁衣”。
(康健)