

秋季锻炼应顺时令,这些注意事项要上心

本报记者 毛锦怡

一场秋雨一场凉,伴随着这股冷空气,杭城的秋意更浓,天高云淡,秋高气爽,,也正是锻炼的好时节。但早晚气温低,在当前这一时节进行运动也是有讲究的。对此,浙江体育科学研究所全民健身(体育产业)研究中心主任薛亮提醒道:秋天运动应顺时令,适时调整细节,莫让健身成伤身。

合理选择运动时间

“首先,要合理选择运动时间。”薛亮说,入秋后早晚气温低,低气温环境下肌肉的延展性会较正常时有所下降,更容易发生肌肉、韧带与关节的损伤,因此进行运动的时间不做足热身运动

锻炼前做足热身运动也很重要。因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加,关节的活动幅度减小,韧带的伸展度降低,这就增加了受伤的风险。因此,在运动前

秋季运动幅度忌过大

值得注意的是,秋季人的关节活动幅度减小,柔韧性减弱,不要逞强做太过剧烈的运动。建议以耐力性的有氧运动为主,进行力量训练的频率不要太高,强度最

科学及时补水很重要

薛亮还提醒道:“要及时补水。”秋天气候干燥,温度降低,人体内容易积累燥热,而且秋季空气湿度减小,容易引起咽喉干燥、口舌少津、



宜过早或过晚。条件允许的话,最好选择在下午3点以后。上班族由于锻炼的时间比较局限,早晚居多,而当前早晚气温比较低,运动时如果出汗较多,稍不注意就容易受凉

一定要做好热身运动,让肌肉进入运动状态后再开始运动。比如采取动态拉伸的方式,加快血液循环速率,增加肌肉的延展性,提高关节活动度,使身体能尽快适应运动,减少损伤的发生。准备活动强度一般不

好为中等或偏低点。纵览杭城健身达人们所推荐的,基本以户外有氧运动为主,如慢跑、骑车、游泳、爬山等。如果要追求趣味性,也可进行一些球类运动。但要注

嘴唇干裂等。所以,运动后一定要注意及时适量补水。这里也存在一个常见的误区,很多人会选择运动后疯狂补水。其实补水的最好方法

感冒。所以,千万不能穿着过薄过少的衣服到户外活动。另外,老年人以及高血压、心脑血管疾病患者,机体还没有适应,不能过度的“秋冻”,锻炼后要格外注意保暖。

必太大,有出汗的感觉即可。

秋季锻炼也讲究循序渐进,保证合适的运动量和运动频率,别让身体有负担。薛亮说:“锻炼时觉得身体发热、微微出汗,锻炼后感到轻松舒适,运动效果就是好的。”

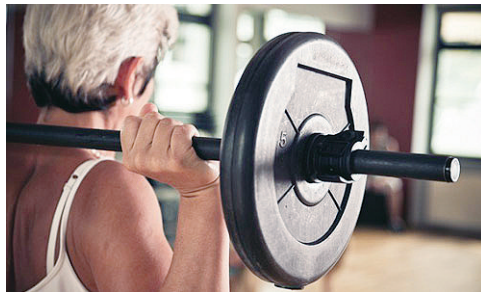
意的是,需要身体对抗的球类运动存在一定的损伤风险,要结合自身年龄和体质情况来决定。尤其是中老年人,可以选择乒乓球、网球、羽毛球等项目。

是少量多次,运动中每15-20分钟饮水150-200毫升,每小时不超过600毫升。如果运动时出汗过多,还可以喝一些含电解质的饮料。

健身小贴士

研究发现锻炼肌肉帮助长寿 美专家指出: 握力最重要

本报综合报道



一项最新研究显示,近半数美国人握力较差,而握力大小是衡量人体整体力量和寿命的可靠指标。密歇根大学的研究人员发现,无论肌肉质量如何,肌肉无力的人群有50%的可能更早死亡。

这项研究的结果显示,拥有强健肌肉的人更有可能活得长久。此外,研究者还发现,影响长寿的是肌肉力量,与肌肉质量无关。

人们通常认为保持良好的饮食习惯,坚持运动可以有效预防心脏病、糖尿病甚至癌症。不过,根据这一最新研究,正确的做法是,除了进行提高心肺功能的运动外,还要注重举重练习。

这项研究报告的主要撰写者凯特·杜楚尼博士和他的研究团队表示,人体最需要保持力量的部位就是双手。握力是衡量一个人整体力量的关键指标,并且人的握力会随着年龄的增长而萎缩。对此,密歇根大学研究团队专门对8300多位男性和女性的握力进行了分析研究。结果显示,46%的参与者都属于“肌肉孱弱”。杜楚尼博士说:“将握力锻炼作为日常护理中的一部分将会尽早使肌肉得到锻炼,从而可以延长寿命,提高行动力。”

研究者们表示,锻炼肌肉永远都不算晚——对老年人来说,他们的力量训练可能比年轻人的更重要。杜楚尼博士说道:“在一生中,尤其是步入晚年,保持肌肉力量对延长寿命和自理能力至关重要。”

如今美国面临着人口老龄化,近半数65岁以上的老年人因行动不便艰难维系着生活,未来,这一问题会更加严重。虽然这一问题没有根本的解决办法,但是锻炼可以在很大程度上减缓老龄化带来的不良影响和社会负担。

运|动|百|科

跑马选鞋马虎不得,建议大半号

金秋十月,全省各地接踵而至的马拉松让跑步爱好者们“大快朵颐”,好的装备以及科学、充足的赛前训练或许能帮跑者们更好地完成每一次长跑。

最新研究显示,科学跑步不但不会使膝盖受损,反而对膝关节尤其是关节软骨起到保护作用。膝盖的软骨是所有身体关节软骨中最厚的,可达7毫米,要磨损到很严重的程度“并没有那么容易”。数据显示,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群关节炎发生率为10.2%,而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。也就是说,过量、超负荷和高强度的跑步可能会引发关节问题,但对于普通健身跑步的人群来说,跑步并不会增加膝盖受损的风险,反倒是有利于关节健康。

为此,在每一次长跑中科学制定跑步计划就显得更为重要。跑步者需要为马拉松留有足够的训练时间,跑步经验越少的人,准备马拉松

的时间就要越长。通常来说,马拉松的准备训练要在跑前12至16周之前开始,每周增加3至5公里,让身体逐渐适应跑步强度的增加。同时要让肌肉在两次跑步之间进行休息,得到恢复。

需要提醒跑马者的是,跑步必须要选择合适的鞋。如果鞋子不合适会导致踝、膝、髌关节痛,甚至腰痛。有支撑作用的鞋子可以在跑步时帮助分散足底对地面的压力,跑步时压力如果没有被很好地分散到地面,就会反作用到人的关节部位。而选择合适的鞋首先需要了解自己的脚属于哪种类型,如果不能确定自己属于哪种类型的足弓,请咨询物理治疗师进行检查评定。挑跑步鞋时建议选择比平时大半号或一号的鞋子,同时需要在跑步500至600公里后更换新的跑步鞋,如果每周跑30公里,则需要每5至6个月更换新的跑步鞋。

此外,每周要进行一次交替训练,以便使跑步肌肉得到休息。交替训练可以选择自行车、游泳或椭圆机运动等。跑者跑步后经常会出现酸痛情况,在增加训练强度后酸痛感尤其明显,如果这些不适感在7天后没有减轻,就要停止跑步训练并寻求康复医师或物理治疗师的治疗了。

(路继科)

