

如何科学安排运动量？ 制定适合自己的健身方案很关键

本报综合报道

“大家都知道运动有很多好处,那么怎样的运动量是合适的?只用散步或快走的方式进行健身是否可行?”

如何辨别运动强度?

简单来说,运动可以分成三种:第一种是有氧运动:包括骑自行车、跳舞、快步走、游泳等;第二种是肌肉强化运动:对各种不同部位的肌肉进行刺激,像举重、俯卧撑、仰卧起坐、拉力带锻炼;第三种是骨骼强化运动:这类运动往往包含较多的跳跃等会与地面碰撞的动作,对骨骼会产生一定的刺激。

很多人不清楚如何分辨运动强度,其实有一个简单的判断方法:如果在运动过程中基本能够连续说话,这就算是中等强度运动;如果说一两句话就不得不停下来喘气,这就属于高强度的运动。

运动有哪些好处和坏处?

科学证据表明,即便是较低水平的运动,也有助于促进身体健康。

长期适量运动的好处:助于改善免疫系统功能,缓解精神压力,对心脏也有好处;提高睡眠质量,对于提高思维能力、学习能力和判断能力有帮助,而且还有助于降低抑郁症风险;降低癌症风险,最明显的是结肠癌和乳腺癌。

另外,运动不能盲目,很多人都有这样的体验,就是如果运动强度过高,可能反而更容易感冒。

这背后最主要的原理是:剧烈运动会使免疫功能暂时下降。身体为了保证自己的运动消耗,会产生一些激素,这些激素有抑制免疫系统功能,进而导致人体对感染的抵抗能力下降。



如何制定科学的健身方案?

根据美国卫生与人类服务部2008年的《身体活动指南》,对于不同年龄的人群,有不同的健康建议:对于6到17岁的儿童和青少年:建议每天进行60分钟或更多体力活动,其中大部分是中等或者剧烈强度的有氧训练,而且每周至少应当有三天参加一些高强度的体力活动;对于一般成年人(18到64岁):建议每周至少进行两个半小时中等强度的有氧运动,每次运动至少坚持十分钟。

每周150分钟中等强度有氧运动(比如快走)也可以替换成75分钟剧烈有氧运动(比如跑步)。此外,每周至少两天进行一些抗阻力的训练,例如俯卧撑、仰卧起坐和举重。

但是,人和人之间还是会有较大的差异,诉求不一样方案也不一样。比如要想减轻体重,锻炼的强度大概是每周3到5次有氧或者是抗阻力的肌肉训练,每次30到60分钟。如跑步、跳绳、篮球、网球都是可以的。

如何避免运动过量?

其实对于多数人来说,运动越多越好,因为大多数人还远远没有达到运动过多导致危害健康的程度。

勿标准太高,强度太大:有些人对自己标准定得太高,比如动不动就采取马拉松的训练模式,这对健康的损伤是会很大的,有一种疾病就叫过度训练综合征。有些人甚至会因为运动强度过大,患上横纹肌溶解症,这会对肾脏造成较大的损伤。还有,如果是运动员级别的训练,有些人确实会发生贫血。

高强度运动后的休息很重要:为了防止运动过量,建议在进行高强度的耐力训练后,一定要注意充分休息。如果你发现静息状态下的心率也比较高、心率的恢复速度比较慢或者是心情烦躁,可以把运动时间相应减少一些。

要注意自己是否有过度疲劳的感觉,身体能否很快恢复,肌肉是否非常酸痛,这些都是要考虑的。如果你这一天运动量非常高,那至少要休息一天之后再运动。

健身|贴士

健身APP真的那么好用吗?

实习记者 赵诗怡

很多人初入健身房时,毫无健身经验。健身教练给予的免费指导又是杯水车薪,难以救急。而那些1对1的私教课,一节就是300元左右,使多数年轻人往往感到囊中羞涩。基于此,健身App就有效缓解了这种尴尬局面。

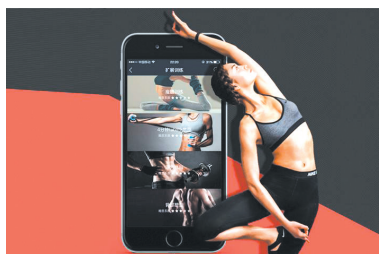
经济问题解决了,可手机上琳琅满目的健身App真的好用吗?

对此,资深教练马军锋表示:“健身App的出现,对于健身初学者来说,起到了健身知识科普的作用,可以帮助他们缩短健身入门时间。”他说,如果属于自学能力和自制力强的学者,那么跟着App训练,很快就能在家练得有模有样,多数人可以达到减脂、增强体能的效果,少数学者经过一段时间训练后甚至能练出腹肌、二头肌等。

但是如果是自学能力弱又有惰性的学者,想要模仿教学视频,做到动作精准便不是件容易的事。马军锋表示,有些跟着健身App学习的学者反馈自己深蹲时腰会痛,卧推时手臂无力……“这很大程度上和自己训练动作的准确性有关。”马军锋解释,由于每个人的学习理解和落实能力不同,且身体状况各异,所以跟着健身App学习,达到的效果因人而异。如果学者们在错误的动作上加大重量,久而久之,不仅没有训练效果,还可能会受伤。

“其实,健身App很好地发挥了引路人的角色,跟随App学习的用户,在遇到困难和瓶颈时,也往往更愿意到健身房进行专业的系统性学习。”马军锋说,健身教练通过定期给学员们做体测,及时根据学员们的自身情况调整健身方案,打造最适合学员自身的运动轨迹。这样因材施教的训练方式,效果也自然立竿见影。而通过App了解了健身知识,有健身经验的学员,也更易上手。

“此外,如果你有一定的健身基础,动作没问题,想提高,想突破,那么观看学习健身App上那些科学有用的视频是个不错的选择。”马军锋笑着说,自己也常常会在健身App上学习新动作,学会几组动作,就到健身房和其他教练们交流,纠正动作。



运|动|百|科

除了“小燕飞”这样也能锻炼腰背肌

腰背部肌肉是维持腰椎稳定性的重要结构之一,强壮的腰背部肌肉,就像脊柱强有力的保护伞,有助于维持及增强脊柱的稳定性,可以有效地预防急慢性腰部损伤和腰痛的发生。曾经有过急慢性腰肌损伤、腰肌筋膜炎、腰肌劳损或者腰椎间盘突出症等腰椎疾患的病人,加强腰背肌的锻炼,对于疾病康复很关键。



腰背肌锻炼的方法有很多种,向大家推荐一种最简便实用的方法。这种方法适用于各个不同年龄的患者和正常人,不需要专门的时间和场地,大家每天都可自我完成,基本没有不良反应。只要持之以恒,相信大家一定会拥有健康的脊柱。

锻炼时可以俯卧床上,去枕,双手背后,缓缓用力挺胸抬头,使头胸部离开床面,同时膝关节伸直,两大腿用力向后也离开床面,持续5秒钟左右,然后肌肉放松,重新俯卧于床上,休息3—5秒为一个周期,再接着锻炼。循序渐进,一般每次做20—30个,每天坚持练习一两次就可以了。这种方法就是大家俗称的“小燕飞”。

对于腰肌力量较弱或者肥胖的人士,如果比较费力,可以只抬起头胸部,这样会比较容易一些。

还有一种“五点支撑”的锻炼方

法,仰卧在床上,去枕屈膝,双肘及背部顶住床,腹部及臀部向上抬起,依靠双肩、双肘部和双脚这五点支撑起整个身体的重量,持续5秒钟左右,然后腰部肌肉放松,放下臀部休息3—5秒为一个周期。

锻炼时的注意事项:腰背肌锻炼的次数和强度一定要因人而异,应当循序渐进,每天可逐渐增加锻炼量。如锻炼后次日感到腰部酸痛、不适、发僵等,应适当地减少锻炼的强度和频度,或停止锻炼,以免加重症状;锻炼时不要突然用力过猛,以防因锻炼腰肌而扭了腰。这是一种静力性的训练,只需要缓缓用力就可以了;如果已经有腰部酸痛、发僵、不适等症状时,应当停止或减少腰背肌锻炼,在腰腿痛急性发作时应当及时休息,停止练习,否则可能使原有症状加重。

(通讯员 康健)