

体重、腰围等数值降下去了就是成功？ 健身效果的好坏不能光凭数字来判断

本报综合报道

很多运动爱好者在健身的过程中,会格外关注自己的体重减了多少,腰围细了多少,血脂、血糖是否降下去了等等,以此来判定自己的健身方式是否有效。可是数字的一时变化就能说明你健身成功吗?

A. 单一的数字没有参考价值

健身是一个持之以恒的过程,不少人每天都会过度关注体重的变化,体重数字一段时间不动就会导致自己很沮丧,甚至因此而放弃健身。殊不知,这其实是一个误区,因为减肥健身有一段平台期,体重不变并不意味着身体没有发生变化。而且体重的波动或者不动都是必然的,每天吃多一点、吃少一点,或者是水喝多了、

有没有排便,都会导致变化。

此外,经常锻炼自然会练出更多的肌肉,同时腿部的线条也更好看,整个身形也更加挺拔,这些都是肉眼能看得见的效果。但我们知道,肌肉的密度比脂肪要大,因为肌肉取代了部分脂肪,所以体重数字的变化甚至可能不减反增,造成健身没有效果的假象。



B. 健身效果要综合评估

健身的过程中不应该过度看重体重的变化,体脂率的变化、身体脂肪含量的下降和肌肉含量的增长才是我们应该关注的。如果过度关注数字变化会使我们失去锻炼的热情,这些数字一个月测量一次就好,尤其是过度肥胖的人需要降体重的,最好不要每天测体重,否则没有坚持下去的毅力。

评定自身的健身效果,要看自己

体态、身体的变化,以及自身力量的增长,或者综合多种自身的数据。至于如何综合评估自己的健身效果,现在的健身房中都配有体测仪,通过在你的身体内过一个微量电流,来测出一系列的数据,包括你的体脂率(身体内脂肪百分比),骨骼肌含量(也就是肌肉含量),这样就可以清晰地评定出自身的变化。这样相对于只称量自身的体重,要准确很多。

C. 科学锻炼是关键

有很多人并没有在健身房进行锻炼,只是在家中、在室外锻炼,那么这个时候没有了体测仪,要怎样来判断自身的变化呢?可以从腰围上面来看,你的腰围不变,可是臂围、胸围都变得比以前大了,这时就说明你的肌肉增长了;脂肪没变,腰围减小了,身体力量没变,这表示肌肉没变,脂肪减少了。

当然,这也不一定就是百分百准确的,还是要懂得结合,要通过自身感受到变化,要合理安排锻炼、饮食、作息。与其过分关注这些所谓的健身效果,还不如在健身方式上多下功夫,只要能形成一套科学、合理的健身计划,并且坚持不懈,那么你就必定能达到自己想要追求的目标。

锻炼时关节老是响 不管是否有损伤都要引起重视

看武打电影、电视剧时,打架前会有转动脖子和手腕的场景,听着清脆的声响,是不是觉得他们很帅、很酷?运动锻炼时,我们的关节也经常会有这样的响声,这时我们的内心是焦躁的,害怕身体出问题。

身体为什么会有这样的脆响?这种脆响对身体有害吗?人体的关节在运动时发出的这种响声叫做关节弹响,可以分为生理性和病理性两大类。

A. 病理性弹响或预示关节损伤

病理性关节弹响多发于半月板,尤其是出现过半月板扭伤、磨损的人群,这种响声可能代表半月板的再次损伤。病理性关节弹响是由于关节的损伤、疾病或结构的变异,致使滑膜粗糙,关节囊、韧带松弛,肌腱增生或腱鞘狭窄,关节盘破裂,关节软骨脱落等,在运动时就会因关节组织的摩擦产生弹响。

病理性关节弹响可根据不同的病因和病理分为骨原性、滑膜原性、肌腱原性等多种,其响声可以是清脆的、沉闷的或磨砂样的,多数伴有疼痛或不适感。



B. 生理性弹响也要引起重视

生理性关节弹响比较常见,平时我们活动关节或掰手指、扭手腕时就会出现,是由于关节的结构造成的,关节处有关节囊、里面有气体和滑液,我们去挤压、扭动时,会挤开气体,从而发出声响。

也有可能是由于关节面出现摩擦碰撞发生的弹响。常见的情况就是长久不运动,突然开始训练时极易出现这种弹响;此外,运动前没有热身或热身不充分也会出现这种情况。虽然这种弹响不影响健康,但长

期发生时,一定要注意。因为长期发生弹响,会磨损软骨组织,而软骨组织很脆弱,损伤后基本是不可逆的。所以,当长时间出现这一问题时,就要找找原因了,可以看一下医生,检查一下是否是关节滑液不足等情况。

C. 如何鉴别两种关节弹响

生理性关节弹响的特点如下:只发生在关节受到突然的牵拉或屈折时,弹响前关节必须有一定时间的静止期,响声清脆、单一、不重复,不伴有疼痛或不适感,弹响后常有轻松感。虽然关节经常会出现生理性的

关节弹响,但是当身体的一个从没发生过弹响的部位,发出比较明显的弹响时,必须要注意,检查发出弹响的部位有没有以下状况:是否伴随着疼痛,弹响后是否周围部位出现红肿,弹响后运动是否受限。没有这些状

况则不必担心,若有状况发生,及时就医检查,诊断是否是周围组织的炎症、关节炎症等。

关节弹响,可大可小,学会判断身体上的一些情况,让你在健身的道路上走得更远。(通讯员 沈海洋)

健康贴士

经常“倒走” 或能收获奇效

网络上经常会有网友提到“倒走”是不是合理的锻炼方式?其实,“倒走”确实是一种很有益的健身方法。最主要的原因有两个:可以刺激不常活动的肌肉和锻炼人的平衡能力。

“倒走”可以刺激很多组平时走路时不常接受刺激的肌肉群,如颈腰背部肌肉、大腿前方肌肉、足底和小腿肌肉等。“倒走”时为了维持身体姿势平衡,人身体上半部分会稍微后仰,这样会使脊椎和腰背肌承受比平时更大的运动量,得到更多的锻炼。尤其对于长期伏案工作或学习的人,采用这种方法能更有效地锻炼颈部、背部和腰部的肌肉和韧带,减轻疲劳和腰背酸痛。

“倒走”还能刺激足底不同的肌肉群,而且小腿部的三头肌会更用力,所以,会弥补平时正走时刺激不多的肌肉练习。尤其对于有平足的和足跟疼痛的人群,有较好的保护和锻炼作用。

此外,“倒走”时眼睛不能直视后方,就需要身体平衡系统提供更多的帮助来维持身体稳定。这会使空间和知觉的感知能力得到更多的锻炼,也就是会使主管平衡作用的小脑等平衡系统受到训练,使小脑调节肌肉紧张度及协调随意运动等功能得到增强,从而有利于提高人的反应能力。

但是,一定要提醒大家,由于“倒走”毕竟不像正走那么自然简单,所以一定要注意安全,尤其要选择合理的场地,最好在标准的塑胶大操场进行。另外也可以在没有车辆行驶的室外小路进行,路面应该平坦,应该对路面情况非常熟悉,以免摔倒致伤,尤其是中老年人。(通讯员 李琳)