

老年人热衷!“反常运动”健身法或有奇效

本报记者 王品燊

“

腰肌劳损、颈椎病、心脑血管病、静脉曲张等,这些都是许多老年人常见的慢性病,而对于大部分的老年人来说,一些适合年轻人的运动健身方式对身体有着较大的负荷,会对身体造成更大的损伤。而“反常运动”正好填补了这一空缺——他们可以通过四肢伏地,向前爬、向后爬、伸腰收腰等动作,来改善和治疗腰椎间盘突出、心慌、胸闷等疾病。

”

家住下沙的张鹏升大爷已是古稀之龄,偶然的机会接触到“反常运动”,就开始了爬行锻炼。“以前都是在家爬,不太好意思到外面去。但是两个多月后,我觉得自己的身体变好了,就开始早起在小区用爬行的方式锻炼,现在还带出了六七个‘爬友’。”张鹏升表示,通过“反常运动”,他的睡眠质量有了改善,血压也没有之前那样高。

杭州市第一人民医院医生刘鑫怡表示,爬行作为最“原始”的行走方式,将全身的重量分散到四肢,能直接锻炼到四肢的神经末梢,减轻身体各部位,尤其是腰椎的负荷。因此长期爬行可以对防治腰椎部疾病有一定疗效,可以避免腰椎和腰背部肌肉

的过度疲劳,“这跟古时候华佗的‘五禽戏’有异曲同工的作用。”

不仅是爬行,现在兴起的倒走也越来越受到老人的青睐,因为这项运动对场地的局限比较小,可以随时开展。刘鑫怡对此也有自己的见解,她认为倒走的核心是通过改变运动方向来矫正重心,从而调整身姿,同时还能改善人体脊柱曲度、缓解腰腿酸痛等症状,将平时难以得到锻炼的肌肉调动起来,起到改善平衡功能的作用:“倒走不仅仅局限于老年人,许多年轻人也有脊柱弯曲的毛病,我经常提醒这类患者尝试倒走。”

因为现在采用“反常运动”的人大多是年纪偏大的群体,这种方式

对于轻度疾病确实有好处,只是从锻炼时间、距离、姿势要把握好。刘鑫怡表示在锻炼前要先进行热身运动,而且要观察周围环境,要在视野开阔、温度适宜的空旷室外进行,并佩戴一些护具,以防意外发生。“运动量要因人而异,切不可贪多;锻炼的时间点也要掌握好,不要在饭后进行,因为老人肠胃不好,采取爬行或者跪伏的动作时候容易引起食物反流,容易呛到造成意外。”

此外,由于人类进化过程中上肢支撑能力大为退化,爬行锻炼会加重手腕及双臂的负担,对各处关节造成额外的压力,“锻炼需要循序渐进,如果感到不适要立即停止,防止手臂、手掌劳损。”

运|动|百|科

健身时间并非越长越好

1小时为最佳

本报综合报道

有些人在健身时总会觉得,每次健身时间短了效果不好,长了又太累,究竟多长时间最合适,答案是——1小时最佳。事实上,健身的效率和时间在一定程度上是成反比的,在健身房呆的时间越长,健身的效果会随之下降。

首先,随着时间的增加,健身者的专注力会下降。在心理学上,对健身、运动这类活动的专注时间大约在40分钟左右,之后随着时间的增加,健身者的注意力会随之下降,尤其在力量训练中,神经支配是否能举起重量,意念则要集中在肌肉上,感受肌肉的收缩,才能达到最好的锻炼效果。

但如果单次训练时间超过了这段时间,专注力下降,神经系统出现动作变形、受伤、力量下降的几率会增加,直接影响健身效果。尤其对于刚开始健身的朋友,其实太长时间,可能会出现一些情绪上对健身的厌恶和疲倦。

其次,训练强度比训练量更重要。一般选择训练强度来作为提高训练效果的关键,训练量就是指一次健身运动的量、时间,训练强度可以代表负重、速度、休息时间长短等,特别是对于健身水准更高的朋友们来说,训练时间可以短,但是训练强度肯定不能小。

那么,应该如何安排这短短的40到60分钟?专家建议,最好以提高训练强度为主,提高自己的训练负荷,增加重量或者组数次数,再来严格控制每组间的休息时间,控制休息时间非常重要。

在健身房里,大家普遍不注意自己的休息时间,可能一组练完,随便玩玩手机,就5分钟过去了,所以,合理安排训练强度、控制训练时间是有效健身的一个重要原则,若把握住,会发现尽管训练时间减少了,但是能获得平时长时间健身都得不到的健身效果。

最后,要注意不要以训练时间论成效,多去感受肌肉的收缩,注重动作的形式,关注当下每一次的训练,才是正道,训练时间越长,越容易造成训练过度,而这是每一个训练者应该避免的。

健|身|贴|士

夏练三伏好处多,却也要适可而止

本报综合报道

俗语有云:冬练三九,夏练三伏。三九尚远,但三伏天却近在咫尺,健身爱好者们是不是又开始蠢蠢欲动了呢?别着急出门,先来看看夏练三伏是否真的如所说那么好,夏练三伏时还有哪些需要注意的事项。

实际上,夏练三伏确实好出多多。夏天运动有助于提高身体的耐热能力,对呼吸、内分泌等系统功能有促

进改善作用;而且,炎炎夏日,衣衫单薄,健身爱好者更能直观感受身体的变化,体验运动的乐趣。当然,凡事过犹不及,夏天运动也要适可而止。

把握度的一个很重要的标准,就是运动时不要过度出汗。夏季要适当出汗,但并非要运动到大汗淋漓才好,事实上,这样很容易造成身体脱水。同时,夏季运动后人的体

温明显升高,加上高温天气影响,很容易中暑,所以一般人应避免进行极限运动和无氧运动,最好采用有氧匀速运动,心率控制在小运动量区域,即120次/分钟左右即可。中老年人还应该慢一些,因为中老年人如果盛夏过度运动,出汗多会导致血液黏稠,再加上天气炎热,很可能没健身好,反而导致心脏病、脑梗的发生。

此外,在高温天气下,可以做一些能耗不太高、排汗量相对较小的运动,像举哑铃、杠铃等力量运动和瑜伽等拉伸运动。另外,在室内有空调的地方运动,要注意避免空调直吹。由于散热毛细血管舒张,突然遇冷导致毛细血管收缩,而过分的速热速冷,毛细血管对其反应没有那么灵敏,反而会引起感冒。同时,高温天气下运动的时间不能过长,饮食要清淡,户外运动时段可以选择在早上或晚上,也可选择在室内运动馆里进行游泳、打乒乓球等运动。

