

春季健身有讲究,这份攻略请收好

本报综合报道

进入春季天气逐渐回暖,不少在冬季缺乏锻炼的人们,开始计划起了春季健身计划,初春健身注意点有很多。

Part 1 循序渐进最重要

经过寒冷的冬季,身体各个器官的功能都处在一个较低的水平,肌肉和韧带也都比较僵硬。在这样一个“低潮期”开始运动,健身的目的主要是为了唤醒我们的身体,恢复人体的机能,不宜太早追求运动量。对于一些平时不运动的人来说,肌肉力量比较薄弱,猛地一下子加大运动强度,容易造成膝关节、踝关节的扭伤。

可以选择慢跑5-10分钟或者步行15-20分钟开始春季的健身计划。一般情况下,身体适应一个新的健身计划的时间为3周。3周之后就可以试着一点点提升健



身计划的难度了,比如说延长运动时间或者选择更为剧烈的运动方式。“1/10原则”是许多健身专家常用的帮助运动爱好者提升健身计划的方法。简单地说就是每周运动量的增量不能超过1/10,这其中包括运动距离、时间、强度等

等。举个例子来说,如果你现在的健身计划是每周跑20km,想增加运动量,根据1/10原则,那么下周的目标就是增加2km,也就是22km。需要注意的是,这个数值也不是绝对的,必须要考虑到健身者的主观感觉。

Part 2 稍稍出汗刚刚好

大多数人认为:运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实应充分考虑到季节的因素。在气温适宜的情况下,出汗绝对有很好的健身效果。但是与夏季相比,初春乍暖还寒,气温还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘虚而入,很容易使得身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。因此,稍稍

出汗就刚刚好。锻炼结束后还要及时擦干汗水换上干净衣物,以防着凉。此外,在健身的过程中,如果感觉天气较冷,应该等到运动后身体微微发热时才减衣,让身体处于一个较为舒适的状态中,俗语中“春捂秋冻”说的就是这个道理。

虽然只是稍稍出汗,也不能忽略“补水”这个重要的环节。运

动前10-15分钟,补充约250ml的液体(相当于半瓶普通矿泉水的量)。运动中的补水要遵循少量多次的原则,大约每运动10-25分钟补充250ml。运动后补水要根据运动前后的体重差,补充丢失的水分,每丢失1斤的体重大约要补充500ml的液体(约1瓶矿泉水的量)。

Part 3 运动时间有讲究

古话说得好:“一天之计在于晨”,那么早晨是最佳的健身时间吗?答案是否定的。从气候的角度来说,初春清晨气温一般很低,并不适宜进行锻炼。有研究表明,下午14点之后人体

的各项机能才开始上升,17点至19点之间达到最佳,因此锻炼时间建议选择在此时比较适宜。此外,人体中血小板的含量在一天中也是有一定的变化规律的。下午和傍晚的血小板量要

比早晨低20%左右,血液粘稠度降低6%。因此,晨练容易造成血液的循环不畅,甚至会诱发一些心血管意外,这一点对于中老年人以及一些心脑血管疾病患者来说就显得尤为重要。

运|动|百|科

看似简单也有技巧

学会跳绳,让健身效果事半功倍

本报记者 崔义刚 综合报道

跳绳,是很多人在小学体育课就接触过的健身运动。作为一项对身体健康有促进作用的跳跃动作,跳绳除了能锻炼心肺能力,也是很好的有氧运动。掌握相关的技巧,可以让健身效果事半功倍。

杭州爱德菲健身中心教练廖建伟告诉记者,理论上,跳绳1小时可以消耗1300大卡热量,但很少有人能连续跳上1个小时,对于一般人来说,跳绳15分钟比较合适,这15分钟消耗的热量相当于慢跑30分钟消耗的热量。不仅如此,由于跳绳需要双手摇动,同时要注意脚不能踩到绳子,可以锻炼身体的准确性、灵活性、协调性。

“跳绳虽然简单,但一样是有技巧的,掌握动作技巧可以更好地进行锻炼,还能降低盲目跳绳对身体健康

的伤害。”廖建伟表示,初学者可以练习“空手跳绳”——不拿跳绳摆动双臂,做出跳绳的动作,双脚交替用脚尖点地,然后双手好像拿跳绳一样摆动。其消耗的热量和跳绳者消耗的热量是一样的。

入门以后可以拿绳子练习,但是有6个技巧需要注意,做好这6点,可以让健身的效果大大提升:

- 1、绳子的长度要合适,单脚踩住绳子拉直后,大概到肩膀位置;
- 2、跳绳前的热身和跳完之后的拉伸一定不能省略,能有效减少跳绳后的肌肉酸痛;
- 3、跳绳的时候主要是大腿用力,注意跳起的高度,刚好高过绳子就行,跳得越高落地时膝盖承受的压力越大;

4、前脚掌着地,不要脚后跟着地,脚落地时要有缓冲;

5、跳绳时膝盖应该始终保持弯曲,不要伸直腿跳;

6、不经常运动及肥胖的人要注意,除了跳起的高度要矮,运动量也要合适,以免长时间加大膝盖的压力,造成膝关节损伤。

廖建伟建议,跳绳时尽量不要光着脚在硬地上跳绳,也不要穿鞋底太硬的鞋,穿跑步鞋就可以。

此外,关于跳绳的时间和次数问题,理论上饭前和饭后1小时是不可以进行剧烈运动的,有人想减肥便在饭前进行跳绳运动以便减少食欲,这是不科学的。人体活动状态最好的时段应该是下午3点到晚上8点,想提高跳绳水平的朋友不妨在这时段进行。

健|身|贴|士

健身的人会脱发? 健身专家帮你释疑

本报综合报道

最近网络上流传着在健身过程中,如果运动量过大会导致脱发的说法,引发热议。很多健身爱好者第一时间想到了那些光头肌肉男。比如杰森·强森、范迪塞尔等。近日,美国著名健身教练詹姆斯在论坛发表了关于健身脱发的文章。

詹姆斯表示,练出一身肌肉并不是导致脱发的原因,脱发的原因有药物外伤、感染等等,不过这些外因引起的脱发仅占一小部分。事实上脱发的人中,有95%是因为自己的毛囊对于身体产生的一种叫做DHT的激素过于敏感。

对于DHT,詹姆斯解释,它又称二氢睾酮,它是由睾酮素在酶的作用下转化而来的。作为雄性激素的主要成分,睾酮素在男性体内的含量是女性的十倍以上,这就决定了男性脱发的概率会远高于女性。而长期撸铁会让人体分泌更多雄性激素,而DHT是由体内雄性激素和酶合成的,毛囊容易受到DHT的影响,从而导致毛囊自身不断萎缩,失去生发能力。

总而言之,决定否脱发,詹姆斯认为,关键要看每个人的毛囊对DHT是否敏感。也就是说,当毛囊比较容易受到DHT影响,而DHT含量又偏高时,脱发会容易发生;当毛囊不容易受到DHT影响,那么怎么练都不会脱发。归纳成一句话:是否会脱发全取决于基因。有脱发迹象的健身爱好者建议去医院做一个比较完备的检查,确定是否是因为遗传的原因导致的脱发。

对于那些有脱发基因或脱发迹象的健身爱好者来说,詹姆斯建议不要长时间地进行高强度训练。可以做一些有氧运动,不仅可以提高心肺能力,降低体脂,还可以舒缓心情,这对头发生长是有好处的;运动营养补剂也少喝;要注意头皮卫生,如果运动后一定要洗澡。

