

如何让健身运动效果最佳？功能性训练是必需

实习生 苏哲哲

健身运动切忌盲目,不同的训练项目都有不同的训练目的。在运动开始前,我们要先做一些准备工作,比如一些热身运动,目的是让我们在运动过程中避免受伤,之后要进行一些功能性训练,这种训练能够调整身体状态,有助于在之后的健身运动中做出更标准的动作。对此,记者采访了中田健身工作室萧山青年路店店长郑剑。

什么是功能性训练

郑剑解释,所谓功能性训练,其实指的就是在正式健身锻炼开始之前,进行的比较简单初步且较基础的训练。功能性训练起源于损伤康复,许多在训练过程中受伤的情况,常常是由于稳定肌功能欠佳,而功能性训练正好可以改善这种情况,让运动的人以最正确最安全的姿态完成健身训练动作。

功能性训练的好处

“功能性训练是为了使肌肉协同工作,并通过模仿在日常生活、工作、运动中的一些动作来进行训练。”郑剑说,训练不仅同时调动上体和下肢的多块肌肉,同时也注重肢体的稳定性,它可以使身体更加自如,使心血

管、肺和肌肉发挥出最理想的效果。功能性训练可以尽可能的避免和降低在训练中受伤的几率,从而提高运动质量和表现,也能够更好地预防运动损伤。

常见的功能性动作

郑剑提出,功能性训练可以在家或健身房里进行。健身房有时会提供功能性训练课或者在日常训练课中包含一些功能性训练,经常会用到健身球、壶铃、哑铃、TRX绳等健身器材做蹲起、推、拉等动作轨迹。除了健身房,也可以自己在户外或室内进行一些不需要器材的简单训练动作,比如高抬腿,它是短跑前非常有必要的功能性动作,它能够有效地提高短跑速度。站立也是一个很有效的功能性训练动作,它是一个很日常的动

作,但这里说到的站立指的是挺胸收腹式的标准站立,这个动作虽然看似和运动没有关系,但其实对很多动作都有帮助,比如站立式抬杠铃等。此外,跳楼梯是一项锻炼韧带的功能性训练动作,在田径场上,这个动作是必不可少的,比如在跳高跳远前都需要做这个动作。

健身运动是一场道阻且长的旅程,而功能性训练是旅程中的必备品,做好充分且科学合理的功能性训练,能让健身的过程更顺利更有效果。郑剑从事健身行业将近4年,他



认为好的训练方法一定要建立在遵循健康、安全的基础上,才能得到更好的训练效果,保持长期锻炼的习惯,才能有更充沛的精力去享受精彩生活。

拉扯心脏肌肉,心血管系统提早通过终点线 医生提醒有氧运动过量危害大!

温州的小赵是个运动狂热份子,慢跑、力量训练是每天的必修课。日前,小赵增加了运动训练量,身体反而出现了诸多不适。去温州医学院附属第一医院检查后,急诊科副主任张海燕要求他立即住院治疗。对于小赵的问题。张海燕告诉笔者,小赵训练超量,冠状动脉的有阻塞现象,如果不及时住院治疗会导致心肌梗塞。

明明是有氧运动,为什么加量后反而要住院?张海燕解释,适当的运动可以锻炼心血管系统,增强心肺功能。但过量的运动不但不能促进健康,反而会让心血管系统提早通过终点线。正常心脏在静止休息时每分钟打出约5公升的血液,但这个数字在剧烈运动时可以升高约5-7倍,达到每分钟25-35公升,这对心脏来说

是个沉重的负荷,当高强度运动持续1-2个小时后,过劳的心脏就会开始承受损害。

张海燕还补充道,过多的血液容量会拉扯心脏肌肉,造成心肌细胞微小的损伤。也因此马拉松结束后立刻替选手抽血检查,会发现到血液中象征心肌细胞受损的Troponin、CK-MB等指标显着上升。长时间剧烈运动后,心脏会努力修复损伤。但如果这颗心脏的主人不停地进行高强度、长距离训练,微小的伤害就会渐渐累积



成为不可逆的结构变化。最后,她建议广大健身爱好者,运动不宜过量,一旦身体有不适,应立即前往就近医院检查。

(通讯员 张芳芳)

健康小贴士

减肥后皮肤松弛怎么办? 专家给你支支招

本报综合报道

好多健身的爱美人士,在通过一段时间的健身后,好不容易瘦下来了,但皮肤却很松弛,身上的肉松垮垮的,十分难看,为什么快速减肥后皮肤会松弛了?对于大家的疑问,近日,有“深蹲博士”美誉的弗雷德哈特菲尔德在脸书上发表了关于如何改变减肥后皮肤松弛的文章。

弗雷德哈特菲尔德认为,要想知道这个答案,就必须先要了解人体皮肤的结构。皮肤由外而内,分别是表皮层、真皮层、皮下组织。在这里值得一说的是真皮层,真皮层两个物质特别重要,它们就是胶原纤维和弹性纤维。胶原纤维和弹力纤维交织在一起,让人们的皮肤充满弹性。

脂肪是皮下组织的主要成分,如果减肥速度太快,导致脂肪迅速减少,那么得不到支撑的皮肤就会像泄气的气球一样变得松松垮垮。而当人体发胖的时候,皮肤也是要跟着伸展的。发胖速度过快,就有可能出现肥胖纹,这是因为真皮层里的弹性纤维过度伸张断裂导致的。

那人们又该怎么减肥才不会让皮肤松弛?弗雷德哈特菲尔德则表示,减肥不能图快。一般的减肥速度控制在每月2-3斤,具体还要根据每个人实际情况来看。

此外,减肥期间要保证营养摄入,健康饮食。多吃优质蛋白和维生素C,因为它们合成胶原蛋白必不可少的营养。

运|动|百|科

教你如何避开健身中存在的误区

本报综合报道

健身已经做为一种流行的生活方式越来越为人们所接受,而新手健身的时候因为对一些健身的误区没有一个清晰的认识,所以锻炼过程常会出现各种问题。在健身前,普及一些健身中比较容易犯的错误尤为重要。

1.运动强度控制不当

健身新人对自己的身体状况不了解,导致健身的时候运动强度过大,导致身体受伤。

2.选择健身时间错误

健身的时间也有好坏之分,早晨的时候健身,心脏血管的压力是最大的,而傍晚心跳血压相对平衡,因此

傍晚健身比早上更好。

3.运动过程大口喝水

运动中常有口渴的感觉,可适当补充水分,但大口喝水的话很可能引起身体休克。

4.运动不做热身

不管做哪个运动项目相应的健身前的热身和健身后肌肉拉伸都是不可少的,这样做也是为了减少肌肉和关节受伤的风险。

5.健身不做计划

一份适合自身的健身计划能够使健身目标更好地实现,而新人健身常常会忽略这点,事实上不管是增肌还是减脂,订立相应的健身计划都很重要。

6.不懂合理控制自己的饮食

健身前后的饮食搭配,能让健身过程流失的营养得到充分补充,对肌肉的恢复,健身疲劳感的恢复都有重要意义。

7.不懂合理安排自己的休息

休息也是决定健身效果的关键因素,休息的过长,肌肉压力过轻,健身效果无法实现,休息的过短肌肉恢复不足很容易导致受伤风险。

8.对健身效果不跟进

健身计划制定好了后还需跟进健身效果,及时记录自己的健身过程和成果,这也是对自身训练计划做出重要参考。