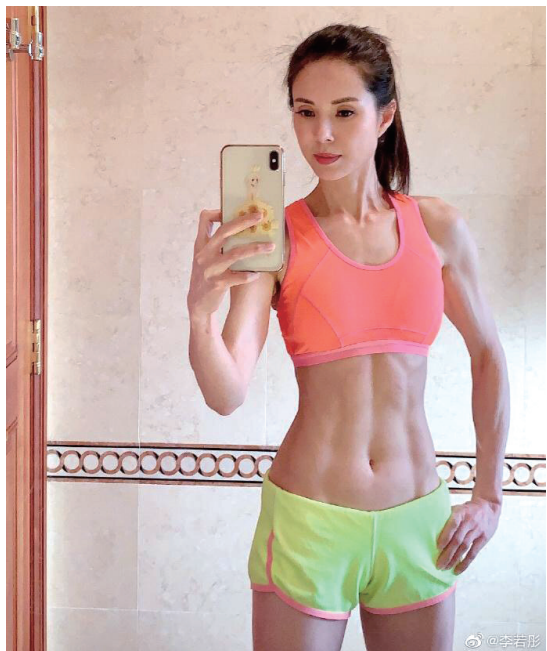


# 人到中年也能练出六块腹肌 坚持运动健身成“冻龄秘籍”

本报记者 王宇怀

近日,曾在电视剧《神雕侠侣》中饰演小龙女一角的演员李若彤通过社交媒体晒出了自己一组健身照片,并配文:“经过十多天不间断的训练,竟然意外练出了六块腹肌!不管是多少岁,只要努力,没有做不到的。”

实际上,李若彤坚持健身已有多多年,甚至能完成4分钟250个卷腹这样的高难度动作。不少网友把照片与25年前李若彤的剧照对比,发现李若彤的样貌身形并没有什么差别,精气神甚至还更好,不禁感叹运动健身真乃中年人们的最佳驻颜术。



## 人到中年运动健身为时不晚

很多人认为中年人还去健身就是浪费时间,然而实际上,中年人健身增肌一点都不晚。杭州力度健身资深教练厉志婷教练告诉记者,虽然处在身体状态下滑的阶段,但身体机能还是正常运转的,只要保持长时间的力量训练,中年人依然可以让整体肌肉得到发展。

同时,中年人锻炼还要比年轻人更加有优势,年轻人大多心浮气躁,缺乏良好的自制力。中年人经过时间的沉淀,心平气和,更加注重自己的身体健康,经常关注养生,往往比年轻人更加有毅力坚持下去。

## 有氧运动是最佳的出发点

中年人健身,首先要开始有氧运动,例如慢跑、快步走等。有氧运动能够提升心肺功能,年纪越大,越容易感觉累,身体机能慢慢下降,不像年轻人那么有精力,所以健身伊始,适合尝试一下比较轻松的运动。厉教练建议,以慢跑为例,一个周选择三天进行慢跑,

每天跑步时间规定在30分钟以内,这样的低强度的有氧运动不但可以提高人体的身体机能,还能够起到减脂作用。

于此同时,厉教练提示,切忌盲目“中年健身攀比”。一方面,不必一上手就选择卧推、深蹲等高强度的训练方式,要以健康为

主,量力而行。把每一个动作做标准,达到自己所定的目标就好,慢慢坚持下去。另一方面,不少中年人的经济状态良好,决定健身后,习惯于花钱办健身卡、购买高价的健身器材和健身补剂。对刚开始健身的人来说,这些盲目攀比和健身消费并不科学。

## 柔韧、心肺、力量训练一样不能少

通过坚持有氧运动逐渐进入健身的节奏后,中年人锻炼就可以进入更系统和全面的阶段。厉教练也给出了一套训练的方案。首先在热身阶段,仍以跑步的方式为主,唤醒肌肉,应保持一定心跳频率,在进行中,以仍可轻松与同伴对话最为理想。达到唤醒身体肌肉,令心肺进入准备状态的效果,持续15分钟左右。

随后可以进行拉伸训练来提升身体的柔韧性,尤其

注重腿、腰部的拉伸,帮助减少脂肪。腹部训练可以进行仰卧起坐和下背伸展。利用仰卧起坐锻炼前腹部肌肉,增加躯干力量,保证稳定性。仰卧起坐建议初学者,每次做3组,每组5个,逐渐适应后,每组做15个。力量训练根据个人情况不同,对肩腹部、腿部、腰腹部等部位进行肌肉力量增加,主要以器械和垫上运动为主。最后进行增加内脏机能的训练,体能较差的锻炼者可以使用



心肺交叉机,它的好处是对关节磨损不大,能缓冲膝盖压力,使之在锻炼中不易受损伤。体能较强的男士可以选择动感单车训练,每次进行30分钟为宜。

### >>>链接

#### ◎平板支撑16-20次

俯身,双臂位于肩部正下方,双腿并拢向后伸直,腰背部挺直,使身体从头到脚呈一条直线,腹部发力向上抬起臀部至大腿与上半身呈一条直线,顶点稍停后还原。

#### ◎坐姿屈膝收腹16-20次

坐姿,上半身向后倾斜,双手位于臀部后方两侧支撑身体,双臂并拢抬起,腹部发力向前屈膝收腹,同时上半身向前移动使腹部得到挤压,顶点稍停后还原,还原时双脚不要着地。

#### ◎深蹲跳16-20次

双脚打开与肩同宽站立,双臂自然下垂,臀部向后坐下蹲至大腿与地面平行后起身,起身时同时向上跳起,落地后再次下蹲,起身时双臂向后摆动,全程保持腰背挺直,膝盖与脚尖方向一致。

## 疏通经络 防病养生 科学拉筋有讲究

本报综合报道

随着生活节奏的加快,工作压力加大,大多数人早已习惯于坐在办公室里窝着工作和学习,很少会出去做运动。甚至有些人坐姿非常不好。这都会导致骨骼结构的病变,并引起各种身体上的不适。如果你想改变这种情况,建议健身爱好者多做伸展运动,做伸展运动的一大目的就是为拉筋。拉筋的有助于疏通经络,预防腰腿痛的预防,强化肾功能,便于判断确定人体是否患有某些疾病,从而改善人体的新陈代谢。

中医认为,人体腿部分布有六条经络,分别对应肝、胆、脾、肾、膀胱、胃。通过拉筋的张力,可以在一定程度上消除这些经络中的垃圾堵塞,从而使人体的经络畅通,达到健身和疏通的效果。

肌腱的各种疾病,可能是由于人们不良的生活习惯引起的,很多人都会肌腱僵硬,通过拉筋这项运动,恢复人体脊柱的脱位,有效缓解腰麻的症状。

同时,人体的许多肾功能异常反应是由人体静脉阻塞和膀胱堵塞引起的,牵拉肌肉也就是拉筋这一项运动,可以有效地疏通人体的静脉和膀胱的经络,从而达到强化肾功能的效果。甚至对于男性的性功能提前减弱也有一定的好处,身心紧张也可以得到有效缓解。

拉筋时,当人体贴在肌腱的某些部位时,如果有强烈的疼痛感,它可以在一定程度上判断某些疾病的发生。例如,膝关节的疼痛是肌腱收缩的症状。

从外,拉筋伸展还可以有效疏通人体的血管,从而加速人体的新陈代谢,从而更有效地保证人体健康。

相对于那些没有时间在户外锻炼的朋友来说,拉筋运动是一种很好的体育锻炼,没有时间和场地的限制,随时随地都可以舒展,减轻我们身体的疲劳。

那么,日常生活中很多健身爱好者在做完运动或做运动前,都积极地拉筋,那么拉筋还需要注意什么呢?

首先,不要在极度疲劳的状态下拉筋,身心俱疲的你如果在此时拉筋可能会导致身体更加疲劳甚至发生抽搐;其次,在身体僵硬的情况下应该适可而止,很多人觉得自己的身体不够柔软于是想要快速的拉伸,以达到杂技演员那般的身手,事实上,如果没有循序渐进的练习,你可能会扭伤韧带,如果感到难以忍受的疼痛,请尽快停下而不要继续进行;最后,避免进食以后拉筋,影响食物消化。