出汗越多,锻炼效果越好?

夏日“轻爽”的无汗运动来尝试一下

本报记者 李笑莹

“请人吃饭不如请人流汗”、“流汗的你才美”……不少人认为运动出汗越多,锻炼效果越好,其实这是一个误区,“无汗运动”对身体同样有益。

无汗运动又称“轻运动”或“轻体育”。它比剧烈运动简单易行,容易掌握,特别适用于不常锻炼、身体有损伤、肥胖以及年龄较大的人群。无汗运动可预防或减少各种慢性疾病的风险,对人体健康的益处多多,虽然强度较低,但也能起到健身作用,非常适合夏日里练习。

汗如雨下并不代表锻炼效果好

“锻炼后要大汗淋漓,如果没出汗,就达不到健身目的。”这是不少人的想法。“其实并非如此,一般来说,运动强度越大,人体就会产生越多的热量,所以就需要增加排汗量把多余的热量散发出来,但是出汗的多少却是因人而异的。”清波健身教练肖梦娜介绍,汗腺的数量、体脂的含量、运动前是否饮水都对出汗有影响,所以出汗越多并不代表锻炼效果越好,如果稍微运动就汗如雨下,那么需要及时去医院进行检查。

“一直以来,汗水总是作为锻炼的一个标志,虽然有氧健身的原则启发了一些人,但也让许多人对健身感到望而却步。”肖梦娜告诉记者,其实汗水并不是唯一的指标,任何能够让身体动起来的事情都能为自身的健康做出一定的贡献,而不出汗的运动,其实也可以收获很多。如轻松跑、深呼吸等无汗运动对老年人来说不仅可以降低高血压,而且还能够延缓衰老。

无汗运动好处多多

“其实需要大家了解的是,并不是在运动器械上或是在跑步机上大汗淋漓才是运动,有时候不必太追求专业,重要的是让自己多动几分钟。”肖梦娜说,一方面,“无汗运动”体能消耗较少,轻负荷,不追求大运动量,对身体各系统的功能起到调节作用,锻炼者力所能及,心情舒畅。另一方面,“无汗运动”不拘泥于任何方式,可以集体活动,也可以单独活动,可以静悄悄活动,也可以在音乐伴奏中活动,比如散步、走楼梯、放风筝等等,锻炼方式十分自由。

“此外,经济负担小、时间要求松也是这种运动方式的益处。”肖梦娜介绍,无论是场地运动还是器械运动,都需要付出一定的费用,比如进入滑雪场、健身房等。而“无汗运动”则不然,在公园、马路、广场或在家里都可进行。有些运动项目,不特意安排整段时间是无法进行的。“无汗运动”在时间要求上就宽松多了,可以利用工作的间歇进行,也可以利用茶余饭后的零散时间进行,完全依个人的体力、兴致、忙与闲的具体情况而定。“我们的身体是一个综合体,每个零件都需要适时的‘加油’‘润滑’和锻炼,每天挤出一点时间和空间进行锻炼,并坚持下来,一定能收到意想不到的效果。”肖梦娜说。

这些无汗运动方式帮你瘦身

本报综合报道

到了夏天,大量出汗容易导致脱水和机体电解质紊乱,对于心脏不好的人来说,剧烈运动会使血压突然升高,增加中风、脑梗塞的风险。夏季要注重养心,宜做一些“无汗运动”。在有限的时间和空间内进行一些简单、容易掌握的肢体动作,运动强度较轻,基本上不会出汗。

深呼吸

闭目直立,尽全力呼出肺部所有气体,再缓慢吸气,令其充满腹部,胸廓和肩膀,随后正常呼吸并睁开双眼。如此持续3次、6次、9次都可以。可起到扩胸收腹的作用,同时能抵御疲劳感,唤醒身体的活力。

踮脚跟

光脚或者穿着袜子、闭目直立在地板上,踮起脚跟,尽量长时间地用足尖支撑身体站立。放下脚跟,再踮起,反复若干次。在寻找平衡感的过程中,使小腿肌肉得到拉长锻炼。

伸肩臂

耸高几次肩,感觉其间的变化,舒适的感觉会随之而来。肩膀是承受压力的部位,尝试肩部绝对放松的行走,避免皱眉,依靠手臂的自然平衡保持优美的姿态。

平衡走

将一小袋米或者一本书顶在头上向前走,为保持平衡,可以用手扶着。感受这种垂直中轴线的感觉,并计时。这个练习对脊柱的塑形,改善形体具有很好的效果。

瑜伽操

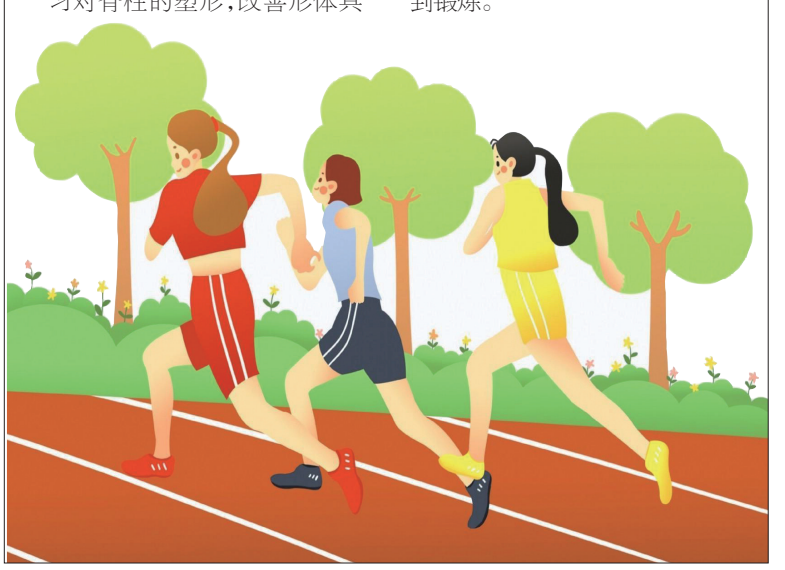
平躺,双臂及双腿轻轻分开,手心转向天花板,闭眼,做三次深呼吸,全神贯注于每次呼气后完全空瘪的身体。随后从脚趾到头顶,一点点收紧再放松肌肉,感受每一个环节。对于肩部和头部肌肉的运动,要用旋转代替收紧。这是一个开发身体柔韧性的有效练习,具有很强的放松性,还能缓解紧张情绪。

轻松跑

轻体育塑身方式灵活,以跑步为例,可以慢跑,可以单人跑,可以老少一起跑,可以夫妻跑,可在音乐伴奏下跑。在时间与方式上也可因人而异,可以早晨跑,也可以中午跑或是傍晚跑;而且可以跑10分钟,也可以跑20分钟或是跑30分钟等,这些都是典型的塑身轻体育。

太极拳

对于一些老年人来说,太极拳既能修身又能养性,是非常好的有氧运动。心脏不好或伴有其他并发症的老年人,可以通过打太极拳调节心律,加强心肺功能。

做家务

如果没有时间运动,就勤做家务吧。不要小瞧洗衣服、做饭、扫地这些家务给人带来的益处。做家务时,不仅可以消耗一定能量,也能让全身得到锻炼。