

长期不运动的人切勿“突击式”锻炼

本报记者 陈素琴



日前,25岁男子去健身房“突击练肌肉”,第一次健身课,私教教练就给他来了一次“疯狂式”拉伸。课后该男子出现眩晕,而且频繁恶心呕吐。最终,被诊断为“双侧椎动脉夹层”引起的脑中风。而他“突击式”锻炼的原因则是距离结婚还有一个月,想速效改变形体和仪态。

其实,这样的情况经常出现在我们生活中,都是在突然大量运动、瑜伽或按摩后,发生椎/主动脉夹层,导致脑中风,且多为年轻人。

准备活动要充足 科学健身是关键

浙江省人民医院神经内科医生邵燕琪分析,这是由于大幅度拉伸动作导致椎动脉血管撕裂,通俗地说,脑部供血的重要血管闭塞了,引发脑梗死。“突击运动的人产生运动损伤的主要原因是准备活动不足、技术动作错误和身体的疲劳。在技术动作不娴熟的情况下,长时间训练会造成身体疲劳,最终导致受伤。”邵燕琪提醒,如果运动后感觉颈椎不舒服或者是运动后胃有胀气、恶心呕吐和胃痛,不要随便让别人按你的脖子或者自己吃药

解决,要去正规的医疗机构,找专业的医生就诊。“平时不太运动的人,可以从散步、快走、太极、做家务等比较缓和的运动开始,然后根据自己的身体状况,逐步增加运动时间与运动强度。”此外,运动后,要做至少10分钟的拉伸放松,使肌肉由紧张逐步过渡到平稳,促进体力恢复。也可以根据身体状态来判断自己的运动是否过量,如果一边跑步一边正常呼吸的同时,还能与人交谈,心脏没有超负荷的感觉,则是健康的运动量,反之,则过量。

选择对抗性不强的项目

长期不运动的人,应该有个运动量的合理范围,称为“健身目标区间”。它始于训练门槛,即身体健康所需的最小负荷。那么,长期不运动的人,该怎样正确锻炼,才能有效避免运动损伤?在国家级健身指导员、杭州市比基尼冠军黄艳萍看来,“可选择慢跑、游泳等安全、对抗性不强的项目。如果想进行一些对抗性的、有趣味的运动,关键是运动强度一定要循序渐进。”还有一点需要注意的是,以走路锻炼为例,有的人坚持走了一段时间后,却查出膝关节有疾,甚至需要动手术。有的人坚持后身体越来越好了,还把以前有的问题给解决了。同样的锻炼项

目,之所以在不同的人身上有如此大的差距,其实是跟个人的方法有很大关系。运动确实有益身体健康,但并不是多多益善,安全这个前提不能忽略。此外,也要根据自己的各方面情况,选择适合自己的,并且采用科学正确的方式进行,才真的有好处。比如有骨关节炎的人,就不太适合登山、长跑。“一般情况下,一周运动4-5次,每次心率达到120以上,可以基本达到健身目的。如果运动以后浑身大汗,虚脱了,第二天恢复不了,就说明运动量大了。运动后,局部肌肉酸疼,大概2-3小时之后逐渐缓解,这个量是合适的量。”

让这几个动作按下身体“启动键”

本报综合报道

运动热身是任何运动训练的重要组成部分,特别是在天气寒冷的秋冬季节,热身能最大限度避免运动损伤的发生。一个有效的热身包含很多重要的元素,这些组成的元素共同作用才使得运动的损伤风险降到最低。

手臂转圈

站直,肩膀下沉,手臂伸直,转圈,顺时针和逆时针各15次。

俯身爬行

俯身,向前爬到俯卧撑的姿势,再向后爬到手指头摸到脚尖,重复10-15次。

手脚转身

俯身,腿弯曲成90度,同时同一边的手臂向上伸直,眼睛望着指尖。左右两边各做一次为一组,重复10-15组。

拉伸弹力带

健身弹力带(如果没有弹力带的,可以找一些有弹性的绳索代替),肩膀下沉(不要耸肩),用胸肌的力量把手臂伸直,收拢,重复10-15次。

自重深蹲

双脚打开与肩膀同宽或者稍微宽些(看自己怎么

舒服),弯曲膝盖,把臀部和身体重心往下压,感觉到身体重心压在脚板中心,而不是脚尖或者脚后跟。

膝盖弯曲的方向与脚趾头的方向一致(这一点很重要,可以保护膝盖)。做10-15组。

鸽子式拉伸

这个动作是用来拉伸韧带的,盘腿,身体前倾,注意做到自己的极限就好,保持15秒钟,再换腿做另一边。

转膝拉伸

膝盖弯曲成90度,扭到身体的另一侧,然后保持几秒钟,再重复做一次。每边做5次。

以上的热身动作,结合了慢力量以及拉伸练习,这些慢速的力量练习可以造成血乳酸、生长素、皮质醇等激素水平显著提高。在有效减低运动损伤风险的同时,能让之后进行中低强度的有氧运动,脂肪消耗速率明显提高。

