

如何避免运动过量或盲目跟风? 专家来解惑

本报记者 陈素琴

“

这几天,刘畊宏自创的“毽子操”火爆全网,许多粉丝纷纷跟着直播一起锻炼,涌现出了大批“刘畊宏男/女孩”,但对没有运动习惯的人来说,也许一不小心就容易从“刘畊宏女孩”变成“受伤女孩”。前几天,国外健身博主 Scott 因心脏衰竭突然离世的消息在健身圈引起一阵惊讶和唏嘘。据了解,他经常分享自己的健身心得,有科学体系的知识储备,也有定期的运动习惯。但他每天只睡3-4个小时,为了消耗更多热量还会在深夜出门疯狂散步。过度运动不如不运动,盲目跟风运动更是不可取。

”



运动有个金字塔 看看你在第几层

本报综合报道

随着天气逐渐转暖,越来越多人加入了运动健身的热潮中。大家都深知运动的好处,但迈出第一步时,总是会遇到各种各样的问题:没时间运动怎么办?究竟哪些运动适合自己?如何运动才能收获最佳效果?运动损伤要怎么避免?如果你也有这些疑问,不妨了解一下这份适合全家的“运动金字塔”。

第一层:日常运动

如果平常比较忙,或是觉得运动太累,就可以好好利用第一层的日常活动,比如走路、爬楼梯、做家务等来达到运动的目的。有研究表明,与从不运动的人相比,每天走路30分钟以上,可以降低46%的潜在患病风险。

第二层:有氧/休闲运动

有氧运动有许多好处,比如减重、减脂,提高心肺耐力等。如果你享受挥洒汗水时的酣畅淋漓,那么这类运动很适合你。主要包括慢跑、骑行等。值得一提的是,羽毛球、乒乓球等挥拍类运动,可以比普通的有氧运动产生更多益处。

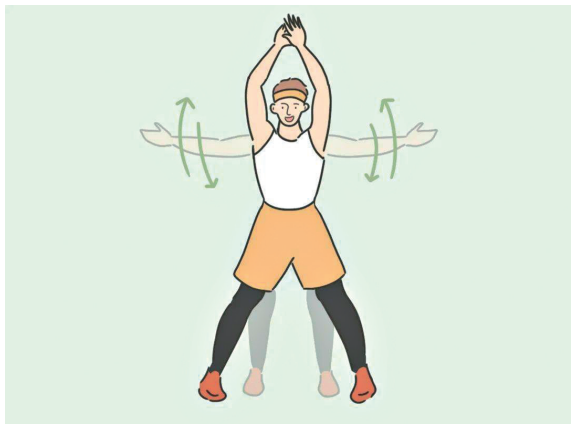
挥拍类运动能调动身体多个肌群,锻炼肩部、手臂及腿部肌肉,增强身体的协调性。其次,眼睛随着球类移动,还能提高视觉的灵敏度。曾有研究人员调查了120多万人的运动数据发现,挥拍类运动可降低47%的全因死亡率,可见挥拍类运动好处多。

第三层:伸展运动

伸展运动指可以让身体的肌肉关节都能舒展的运动,例如瑜伽、普拉提、拉伸等。在拉伸过程中,尽量把速度放缓,才能达到更好效果。一旦拉伸速度过快,肌肉便会通过收缩来保护自己,从而无法完成动作。拉伸时有灼热感是正常的,但如果出现刺痛感,就要立即停下,避免导致身体受伤。

第四层:活动一下

工作、看电视、玩游戏时,我们很容易一坐就是几个小时。久坐可能导致颈椎和腰背不适,会增加各种慢性病的风险。因此,建议大家每坐一个小时就起来活动一下。



A 每天锻炼对身体有好处吗? 医生说:“需要避免运动过度”

“医生,我一天不去健身房练肌肉都不行,看到别人发朋友圈练得比我厉害,就想抓紧赶上,不然总觉得落后了。”浙江省立同德医院医生张滢曾遇到过这样来咨询的年轻人。“大概三十多岁的小伙子,看起来像健身房玩器械的,练得一身肌肉,但他还是觉得不够。”

近年来,越来越多运动爱好者喜欢用“狂热”来描述自己对健身的执着与热爱,这些人

中更多是养成了良好的运动习惯,但也需要注意切勿过量运动。张滢说,运动过量其原因多数是过分追求完美身材,在节食的同时超负荷锻炼。

此外,在运动过程中,有这些特征也需要注意。“现在很多人都喜欢分享自己的运动量、训练进展数据等,一来督促自己打卡,二来也是一种成就感的体现。但如果因为这些东西而对自己造成很大

影响,就不可取了。”张滢说,比如:运动形式单一,导致每天身体活动形成固定的时间表;为了保证运动,渐渐把锻炼放在了优先于其他事务的突出地位;逐渐对大运动量承受能力的增加,更加导致反复运动的循环;有规律的运动一旦停止,则出现心境状态紊乱的信号。而一旦恢复运动,紊乱现象减轻或消失,出现“恶性循环”。

B 现在很火的毽子操,人人都合适吗? 专家说:“这类人最好不要盲目跟风”

健身方式和强度因人而异,讲究循序渐进。对一般人来说,刘畊宏燃脂操的强度并不低,首先是动作上不是所有人都能做到且做对。对健身知识缺乏或基础运动能力太差的人一开始很难跟上高强度或者高难训练,训练期间容易出现动作变形,发力不正确非但训练效果打折扣,更容易导致受伤。杭州市中医院骨伤科医生潘浩表示,毽子操可以提高机体

基础代谢率,并促进多巴胺的释放,改善身体条件。但并不是人人都能跳。“毽子操由盘踢、磕踢、摸脚踢、抹踢四个基本动作构成,毽子操主要以下肢髋、膝关节的活动为主,并且关节活动度较大,对于平时就有关节疼痛的人,需要慎重练习毽子操。”

他介绍,髋关节撞击综合征是一种发病率较高的髋关节疾病,是指由于髋关节解剖结构的改变导致髋关节孟唇与股

骨近端在活动反复撞击而引起相应的临床症状。它的典型表现为间歇性腹股沟区疼痛,在活动增加或长时间受力后可转变为持续性疼痛。当髋关节屈曲、后伸时,股骨大转子和髌臼靠近,导致损伤的软骨和关节盂唇产生疼痛。而且“毽子操”动作节律比较快,并包含颈部、腰部的运动,因此,对于颈椎病、腰椎间盘突出症的患者而言,并不适合这种猛烈、快速的转动。

C 如何避免陷入运动怪圈? 国家级健身指导员说:“制定一个合理的健身计划”

经常运动有益健康,并能减少紧张和压力感。但过量运动不仅会让人的精神长期处于亚健康状态、削弱免疫系统的功能,还会带来对身体的伤害,包括应力性骨折、肌腱炎和免疫系统功能低下等。中国健美协会国家级健身指导员傅建陈说:“应该制定一个合理的健身计划,选择多种形式的运动,不要过分依赖一种单一、简单的运动形式。同时,给予自己弹性空间。”

对此,傅建陈也给出了的几点建议。在刚开始运动时,

每周最多进行三次,每次不要超过30分钟。一段时间后,再逐渐增加次数和时长;如果在做运动时的姿势不标准,不但达不到运动的效果,还会对关节造成负担、压力。另外,不要只做单一一种的运动,要把有氧运动和无氧运动相结合。傅建陈坦言,其实,比过度健身更可怕的是一知半解。“3月,湖北武汉一名22岁年轻小伙为了工作面试时形象加分,和同学一起约定增肌塑形,每天早晚各跑10公里,每天吃8个鸡蛋外加牛肉增

肌,但令他万万没想到的是,肌肉没有增长,反而把肾吃坏了。”

傅建陈说“平时注意饮食均衡营养,不挑食不偏食,一般都能满足机体所需的蛋白质。像鸡蛋、牛奶、豆制品,都是补充蛋白质的最佳选择,尤其是鸡蛋,其中所含蛋白质最易被人体吸收,正常情况下,一天一个鸡蛋加一杯牛奶足矣。”如果是健身人士,也不建议吃太多鸡蛋,更不能靠吃大量蛋白粉来补充,否则得不偿失。