

健身问答

Q:平时常听人们说到有氧运动,那么到底何为有氧运动呢?

A:通过有氧代谢提供能量,也就是人体在氧气充分供应的情况下的低中强度运动称为有氧代谢运动,它的特点是强度低,有节奏,持续时间较长。要求每次锻炼的时间不少于1小时,每周坚持3-5次。这种锻炼,氧气能充分酵解体内的糖分,并可消耗体内脂肪,还能增强和改善心肺功能,预防骨质疏松,调节心理和精神状态,是健身的主要运动方式。常见的运动项目有:散步、水中行走、快步走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、做韵律操等。

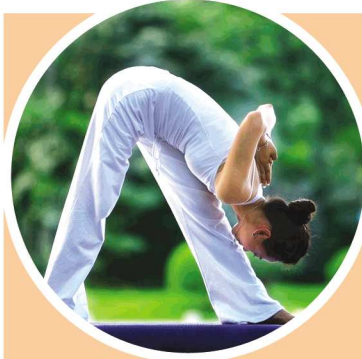
Q:什么样的运动是无氧运动?有什么特点?

A:由无氧代谢提供能量的高强度、超强度运动则称为无氧代谢运动,如赛跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、肌力训练等。由于速度过快和爆发力过猛,人体内的糖分未经氧气分解提供能量,因而产生过多的乳酸,导致肌肉疲劳不能持久,运动后感到肌肉酸痛,呼吸急促,对人体影响较大,不宜用做健身保健。

Q:怎样选择适合自己的运动量和运动强度呢?

A:要根据自己的身体情况,选择适合自己的年龄、特点及自己喜欢从事的运动项目。应遵循“循序渐进”的原则,运动量和运动强度要逐渐加大并维持在合适的范围内,一般来说运动应每周坚持3-5次,每次30-60分钟,对体弱老人刚开始参加锻炼时每周至少运动3次,但每次运动时间不要超过20分钟。每一次运动时的运动强度,一般可采用心率百分法来计算,即采用使心率升高到本人最高心率的70%-85%的强度作为标准进行锻炼。

让人日益舒适的好天气,给了很多朋友去运动的冲动,比起相对低调的冬季健身机构,很多健身场馆在春天迎来了他们的大批忠实“粉丝”!



热门场馆一:瑜伽馆

受欢迎理由:身心舒畅

瑜伽目前已经不是一个新鲜的词汇了,很多人都通过专业的瑜伽机构或者自行在家里练习:“做了两年多的瑜伽,最大的收获就是感觉身心的状态比以前好多了,尤其是每次做完后,感觉身体变得轻松许多。”这位瑜伽爱好者道出了很多人的心声,瑜伽师也建议,在家自行练习瑜伽的朋友更需要有一定的瑜伽基础,以免练习不当会发生身体受伤的情况。

●拥护粉丝:瑜伽

能锻炼身体的柔韧性并且运动强度不大,因此非常适合女性练习,但在国外瑜伽是很多男士喜爱的运动,在此呼吁一下男性其实比女性更适合练习瑜伽。



□小霞

热门场馆二:专业健身机构

受欢迎理由:种类全、针对性强

专业的健身机构可以满足很多人士的健身需求,减肥、塑形、增肌或是感受健身的愉快氛围,通过健身房都可以达成,而且还有专业健身教练的指导。对于女性朋友来说,既有瘦腹部的器械,又有瘦大腿的器械;对于男性来说,也有针对不同肌肉群的器械运动。此外,健身房的多种操课,如动感单车、普拉提、瑜伽都是让人身心愉悦的运动项目。

●拥护粉丝:专业健身机构

的最大特点就是全,能满足男性的增肌需求和女性的塑形需求,加上环境氛围舒适,受到很多成年男女、时尚男女的追捧。



热门场馆三:舞蹈健身中心

受欢迎理由:时尚动感塑形

最近,周围很多女性朋友都想通过学一种舞蹈达到一定的瘦身效果。一位闺蜜说:“我不是特别胖,但是觉得形体对女人来说太重要了,就想去一个专门教成人舞蹈的,类似工作室那样的地方,这样既能塑形,又能提升一下气质。”相信不少女士也有这样的需求,济南目前也有很多这样的舞蹈健身中心,如精彩人生女子健身、阳光拉丁体育舞蹈健身中心等,满足女性的健身健美需求。

●拥护粉丝:舞蹈健身中心

一般会受到众多女性朋友的喜爱,无论是高雅的芭蕾、动感的拉丁还是时尚的尊巴,都受到众多女粉丝的欢迎。



热门场馆四:专业羽毛球馆

受欢迎理由:随意性、娱乐性强

济南某羽毛球俱乐部的负责人告诉笔者,他们的羽毛球馆最近人气非常旺,“冬天穿得多,人都懒得动,现在天气暖和了,都想运动运动,羽毛球由于专业性不是很强,群众性基础很好,来的人多也就不为奇了。”羽毛球馆尤其是周末人特别多,很多学生都会选择这项有一定娱乐性、趣味性的运动,建议周末想打羽毛球的朋友要提前预约。

●拥护粉丝:由于羽毛球是一项娱乐性很强的运动

,专业性不是特别强,因此,它的粉丝从青少年到年轻时尚一族再到中老年人,都有众多粉丝。

商业资讯 订版电话: 67886618. 高价回收: 空调、冰箱、洗衣机、电视机、电脑、家具、办公用品、厨房用品、床上用品、窗帘、地毯、字画、古玩、收藏品、珠宝首饰、名表、豪车、房产、土地、矿产、林木、海域、海域使用权、海域使用权出让、海域使用权转让、海域使用权抵押、海域使用权租赁、海域使用权拍卖、海域使用权继承、海域使用权赠与、海域使用权转让、海域使用权抵押、海域使用权租赁、海域使用权拍卖、海域使用权继承、海域使用权赠与。

会计服务: 事务所 0531-89921218. 机械服务: 生产配电箱设备转让. 礼仪庆典: 美之家婚礼庆典. 服装加工: 专做工作服. 起名服务: 专家起名. IT服务: 网站建设. 商标注册: 代理注册. LED显示屏: 设计安装. LED冲孔灯: 厂家直销. 建筑企业资质: 代办资质. 施工资质: 设计咨询. 代办建筑资质: 长期聘用.

机械服务: 生产配电箱设备转让. 综合商讯: 卧龙山陵园. 婚庆服务: 婚庆派对, 联谊交友, 婚庆庆典, 婚纱摄影, 婚礼策划, 婚礼主持, 婚礼摄像, 婚礼录像, 婚礼音乐, 婚礼场地, 婚礼布置, 婚礼用品, 婚礼服务, 婚礼咨询, 婚礼预订, 婚礼现场, 婚礼结束, 婚礼回忆, 婚礼相册, 婚礼视频, 婚礼微电影, 婚礼微电影制作, 婚礼微电影拍摄, 婚礼微电影剪辑, 婚礼微电影后期, 婚礼微电影成片, 婚礼微电影交付, 婚礼微电影售后服务.

馨缘谷诚信婚介婚庆. 征婚派对, 联谊交友, 婚庆庆典, 婚纱摄影, 婚礼策划, 婚礼主持, 婚礼摄像, 婚礼录像, 婚礼音乐, 婚礼场地, 婚礼布置, 婚礼用品, 婚礼服务, 婚礼咨询, 婚礼预订, 婚礼现场, 婚礼结束, 婚礼回忆, 婚礼相册, 婚礼视频, 婚礼微电影, 婚礼微电影制作, 婚礼微电影拍摄, 婚礼微电影剪辑, 婚礼微电影后期, 婚礼微电影成片, 婚礼微电影交付, 婚礼微电影售后服务.