

你的健身 如何做主

炎炎夏日来临,无论是爱美的女士还是有生活品质的男士,无论是学生还是老人,夏天都是一个“甩肉”的好时节。现在,越来越多的人提高了锻炼时间在生活中比重,纷纷选择自己感兴趣的体育活动来放松心情、缓解压力。但如果运动不当,“健身”变“损身”的事也是时有发生。来看看下面的内容吧,告诉你如何正确健身。

本报记者 许恺玲

别把健身想简单

虽说健身的方法五花八门,但千万不要认为健身是手到擒来的事情。记者询问了英派斯健身济南全运村会馆的多位专业健身教练,他们都会给出一致的答案:健身之前,先制定计划。

制定计划可不是单纯地指制定一个时间表,而是给你的身体做个“全面图谱”。记者了解到,在英派斯健身,教练会在每一位会员开始健身之前进行全面的体质测试。健身教练通过了解会员的肌肉力量、耐力、心肺功能等各项指标,最后才会制定一个适合每个人的健身计划,准确地“叫醒你的身体”。

比如,对于中老年人而言,只能参加有氧的中等强度以下的运动项目,如散步、快走、慢跑、太极拳、游泳、健身操等,长跑就不适合。

科学的运动健身之前应该进行一系列的全面的身体检查以及疾病史、家族病史的调查,排除潜在的健康威胁,制定个性化的运动方案,让运动健身更加安全、有效。就算不是去健身房健身,那么也应该先给自己做个全面测试,不要盲目开始健身,那只会伤害自己的身体。

别把自己当超人

总能在体育场见到自由奔跑的青年,总能在健身房看到挥汗如雨的健身达人,但千万不要以为,只有把自己“累惨了”才是锻炼。

就拿健身房健身来说,目前很多健身爱好者把健身房当成成人的游乐场,一会儿踩动感单车,一会儿跳健身操,一会儿打拳击。对任何器械都好奇,一会儿做这个,一会儿摆弄一下那个,殊不知这样最容易让人在不了解身体承受能力的情况下尝试高难项目,造成意外。

现在很多健身会馆都有专门的巡场教练,他们的职责就是负责指导会员在器械区的锻炼。尤其是观察新会员,一旦发现他们有比较危险的举动,就会马上制止,并且指导该怎样做正确的动作,以免用力不当受伤。

英派斯健身济南全运村会馆的高级私人教练张国强告诉记者,有些健身人士,因为自身体重比较大,不适合冲击比较大的跑动等运动,但是会员却顽固地认为跑步是比较好的方式,最终导致关节损伤。很多健身人士在健身之初不知“深浅”,在不明白潜在危险、不明动作要领的情况下盲目锻炼。长期坚持不恰当的运动习惯和动作的话,不仅难以达到预期效果,还会造成身体其他方面的损伤,结果适得其反。

别把耐心丢一边

计划列好了,方法找对了,健身开始了。可是很多人会发现,怎么练了几天,体重不降反升,体力不好反差?此时,许多人就会放弃健身计划,让自己的健身卡“沉睡”,让自己的运动装备落灰。

要健身,就要拿出点耐心,健身绝对不是一蹴而就的事情。专业的健身教练会告诉你,在锻炼的初期,很多人会因为运动量的加大而“顺便”加大饮食摄入量,结果消耗的不及补给的多,自然不会见效果。但也有一部分人是因为健身初期身体肌肉含量增加了,所以体重不会有太大的变化。所以,一般健身都需要两三个月甚至更长的时间才能看到明显效果。别觉得这点时间投资是浪费,为健康而投资,这点时间是值得的。

不过,当健身持续了一段时间之后,身体会出现瓶颈期。那是因为长时间进行一种训练,身体会适应某一种运动模式和运动量,消耗就变少了。所以一旦运动起来,一方面要给自己不断加码,一方面要尝试不同的运动方式,这样才会提高运动消耗,增强身体的代谢。

健身误区看一看 找出错误别再犯

本报记者 许恺玲

●只有出汗才有效果

在运动过程中,有不少人会说“你那哪叫运动,连汗都没有出”,言外之意,即是说对方做的都是无用功,没有达到锻炼的目的。对此专家表示,出汗与否,不能用来衡量运动是否有效。可用自我感觉强度测定法进行测试,分为轻松、有点吃力、吃力、很吃力、非常吃力,如果自我感觉“有点吃力”和“吃力”为适宜的运动强度,感觉“轻松”则强度不够,感觉“很吃力”或“非常吃力”,则过度了。

●健身后马上冲凉

健身刚刚结束,人体急需释放体内热量,皮肤的毛细血管随之扩张。若此时洗凉水澡,会使皮肤受到过冷的刺激,毛细血管骤然收缩,反倒不利于体热散发。忽热忽冷地过度刺激皮肤,也会使扩张的毛孔紧急

关闭,人体的免疫力随之下降,病菌此时最容易侵入。

●运动后大量补水

很多人都知道,在大量出汗后要马上补充水分,但却容易补水过量。因为,大运动量过后,人体各器官、系统需要休息,而此时大量补水,则会给消化、血液循环等系统,尤其是心脏增加沉重的负担。

同时,大量出汗后,补充矿物质水可以弥补随汗液流失的微量元素。如果大量饮用纯净水,则只会加剧人体矿物质的流失,容易引起抽筋、痉挛等症状。

不过运动过程中也不能不喝水,因为脂肪的代谢需要水的参与,所以在锻炼中一定要小口地补水,不能等着口渴才喝水。

●周末疯狂运动

很多健身者在周末拿出许多时间集中锻炼,殊不知这

种“暴饮暴食”的锻炼方式,其后果比不运动还要差。若健身时间间隔过长,上一次锻炼的效果会消失,每一次的锻炼就等于从头开始,而此时突然大量运动,机体难以适应,会出现严重的疲劳感、浑身酸痛或引发老病,还可引起肌腱、肌肉拉伤,很难坚持长期锻炼。因此,科学有效的做法是每周锻炼3-5次。

●空腹或者饭后运动

很多人(特别是早上)喜欢空腹锻炼,这是非常错误的。运动需要能量,缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题,严重的可能会发生猝死。但是饭后也不宜马上投入运动,一般饭后一两个小时进行跑步或其他体育锻炼才是适宜的。

