

初秋夜健身热
主题策划之
老人篇

老年人上了岁数,身体机能下降,适当的锻炼有益于身体健康。在初秋凉爽的晚上,可做一些慢节奏的运动,去有健身器械的公园散散步,锻炼锻炼;还可以和其他老年人一起跳跳舞、扭扭秧歌、打打太极。既起到锻炼身体的作用,又能解乏去闷,增加乐趣。

老有所练
神清体健

□李伟

大妈们的广场舞,大爷们的柔力球

风靡全国的广场舞,早已成为城市老年人生活中不可或缺的一部分。每天晚上,在济南泉城广场、胜利广场、在各个居民小区广场、街心花园,随着那些不断播放的欢快的舞曲声,你总能看到欢乐舞动的广场舞大妈们,他们脸上洋溢着轻松的笑容,四肢欢快地随乐曲声舞动着……这是属于大妈们的健身方式,她们通过每晚的广场舞,不仅锻炼身体,还

愉悦了精神。

同样,在这些个夜晚,在这些开阔的场地上,大爷们也聚在一起玩着他们喜欢的柔力球、老年门球或是抖空竹……当然,也有边慢步便敲打身体的大爷,有一旁习练各种太极的大爷,还有老不服输,悄悄使用健身器械锻炼的大爷们……无论选择何种老年健身方式,适合自己的就是好的。

这边散步慢跑,那边短池游泳

初秋清爽的天气,老年人晚饭后进行适宜的体育锻炼,可调心养肺,提高内脏器官的功能,增强身体对外界寒冷刺激的抵御能力。老年人健身,必须掌握适宜的运动强度,按其体力以及心血管功能状况,结合生活环境条件和运动爱好等个人特点,有计划地经常性进行适当的运动种类,达到健身或治病的目的。

“饭后百步走,活到九十九”,很好地阐明

了饭后散步慢走对健康养生的重要性。老两口饭后一起在清爽的秋夜散散步,对身心都是一种保健;身体条件允许的老年人,也可以选择慢跑,掌握好呼吸和运动节奏,对内脏器官及肢体骨骼都会起到良好的健身效果。喜欢游泳的老年人,有条件的选择室内短池,可以通过慢节奏的舒缓短池游泳达到强身健体、愉悦身心的效果。

制定健身计划,一点一滴进步

在秋季清爽的夜晚健身,老年夫妻要循序渐进从散步开始,不要将焦点集中在运动量和运动频次上,先从最小运动量和最少运动次数做起。

退休之初,老两口最好进行一次全面体检,了解自己的血压、胆固醇水平等相关健康数据,了解心脏承受能力,以帮助自己选择合适的运动项目,弄清楚什么样的运动健身方式,才最可能让自己长

期坚持且乐在其中。退休后运动应该规律化,这样不但可以培养良好的习惯,而且还有助于丰富退休生活,使生活更加有条不紊。

夫妻一起锻炼会使健身计划更容易实现,相互鼓励,相互促进。老两口选择好运动项目并一旦开始,最好能量化健身成果。采用健身日志,记录下每一点进步,这样会让你们信心百倍,向下一个目标迈进。

根据自己体型,选择适合项目

香蕉型:这类老年人,体型比较瘦弱,身体抵抗力弱,锻炼应偏重小负荷的力量训练,比如说上肢可以举杠铃,练下肢可以做半蹲。如果觉得半蹲吃力,还可以坐着练习伸弯小腿,锻炼膝部和腿部肌肉。锻炼时不要过量,一般可以连续做15次,每次3-4组,两组间可以休息三五分钟,以身体能够承受为度。

苹果型:这类人年轻时不胖,年老后腰围却增大,体重较正常,只是臀部、腹部堆积不少脂肪,形似苹果。苹果体型的老年人应注重锻炼平衡和协调能力,建议选择跳操、广场舞等。不过不要觉得腰部赘肉多就练扭腰动作,

这非但不能起到减肥的作用,还容易受伤。

海绵型:这类老人体型胖且体质虚,应该把减轻体重放在首位,锻炼以训练耐力为主,如骑车、慢跑、快走、游泳等,每周3-5次,每次至少半小时,可依据个人的身体实际情况和承受能力调整。

水桶型:这类老人体格强壮,体重过重,锻炼时会给膝盖关节增加负担。所以这部分老年人应该多进行耐力训练。在运动时要保护好关节,可多做慢跑、骑车、游泳等有氧运动,不建议爬山、爬楼梯等对膝盖伤害较为严重的运动项目。

户外健身器械,使用一定当心

小区里的健身器材,用得好的是健身,用得不恰当往往就会变成“伤身”。尤其是在夜晚用健身器材锻炼的老人,更是要注意小心。在享受小区健身器材带来的便利的同时,一定要掌握动作要领,量力而行,在健身前一定要先清楚地了解自己的身体状况。

不是所有的健身器械都适合老年人使用,比如蹬腿器、健骑机和牵引器等常见类型。蹬腿器主要是用来锻炼腰部 and 下肢的力量,有的老人平时常有膝痛,上下楼梯觉得腿脚无力,以为用蹬腿器锻炼一下,就能增加腿部力量。然而,有以上症状的老人很可能患有髌骨软化症,本来髌关节的负重功能就不好,再用运动强度较大的蹬腿器,很容易损伤伸膝肌群,反而加重原有病症。

走步机是最受老年人欢迎的器械,因为它看似“容易玩”、“不费力”。但走步机一不当心就容易拉伤腰肌,尤其是没有掌握好摇摆幅度的时候。有的老人喜欢双腿一起晃悠,这是很危险的,容易重心不稳,一旦失手摔下,首先受伤的就是后脑。科学地说,老年人操作走步机时,最适宜的摆腿幅度为45度左右,最佳频率为3-4秒/次。不管是走步机、蹬腿器,还是牵引器、扭腰器,一开始都要慢慢上手,逐步加大运动量。

相关链接

秋夜健身,老年人该注意什么?

老年人在晚上的健身运动,应以轻度活动即低能量运动为主,运动时间每天可一次或几次相加在30分钟以上。轻度运动有余力者可以过渡到中度,剧烈运动应为禁忌。

忌不做准备就开练:老年人在开始锻炼前一定要做好准备活动,弯腰踢腿、放松肌肉、深呼吸等,同时还要穿运动服和运动鞋,避免运动过程中受伤。

避免做剧烈运动:老年人身体渐渐衰老,体力、耐力都变弱,过分剧烈的运动如长跑、长距离游泳、跳高、跳远等,都不适合老人做,老人宜选用运动量小的方式进行锻炼,如散步、跳舞、慢跑等。

不要空腹锻炼:空腹运动容易导致低血糖,因此老人运动前要适量进食,运动过程中注意补充水分,避免因缺糖缺水而影响身体健康。

最好不要单独锻炼:很多老年人身上有些大大小小的毛病,尤其是晚上一个人锻炼,万一出现意外状况,没有旁人在侧,严重的可能会威胁生命安全,尤其是有心脏病等疾病的老年人,最好找三两个同伴一起。

注意运动量:老人体力不如从前并不是什么丢人的事,这是生理规律的结果,切不可因不服输而做超过自己体力的运动,也不要和人争强好胜,健康是最重要的。

