

科学健身

青少年运动前后如何补能量

及时补给运动中需要的营养物质对青少年提高体育锻炼效果、增强体质、调节能量平衡有重要作用。

运动过程中机体能量消耗剧增,体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良表示,青少年在运动前后应该补充适量的碳水化合物等营养物质以满足身体的能量和营养需求。

李良建议,避免空腹健身,在运动前应该补充适量的碳水化合物,如高纤饼干、优酪乳、新鲜水果等容易消化的食品,为机体提供充足的能量,增加耐力和缓解疲劳。

运动过程中还容易大量流失水分和电解质,如果不及时补充水分还可能发生脱水现象。因此,运动前、后补充足够的水和电解质是维持水平衡和体内环境稳定的关键。补水要遵循少量多次的原则,运动前补水有助于保持良好的水合状态,运动后及时补充水和电解质,可以帮助身体快速恢复水合状态。

“额外补充一些运动营养剂是不是可以提升青少年训练的效果,起到事半功倍的作用?”不少家长都有这样的疑问。对此,李良表示,对于大多数健康并进行适度运动的青少年来说,通过均衡的饮食通常可以满足他们的营养需求,一般不需要额外补充运动营养剂。李良说:“青少年运动员的身体仍在发育阶段,对某些运动营养剂的副作用可能更为敏感。因此,应在医生或营养师的指导下选择使用安全且经过认证的运动营养剂,也需要更谨慎和个体化的管理,根据运动项目、训练计划和目标、个人身体机能等方面制订科学化、个性化的营养计划,安全有效地满足青少年运动员的营养需求。”

运动后应避免饮用含有咖啡因的饮料,比如咖啡、汽水、茶。因为咖啡因有利尿作用,如果运动后饮用,只会让机体的缺水现状“雪上加霜”。虽然汽水也可以提供水分和糖类,但汽水中往往含糖量过高,反而使运动效果降低。

此外,运动时间最好安排在饭后两小时以后;运动后应休息半小时到一小时再进食。采取运动、进食间隔的方式主要是因为运动后血液会主要供应肌肉,此时肠胃消化能力弱,若大量进食容易引起不适,增加胃肠疾病的风险。

据《中国体育报》

锻炼有方

暑假运动切莫过度

暑假时间长,青少年又处于生长的黄金期,许多家长希望青少年趁这段时间养成良好的运动习惯,提升运动技能水平,收获健康的身体。不过,夏季天气炎热,青少年运动专家建议,在制订暑期体育锻炼计划时,也要注意避免运动过度。

合理分配运动时间

运动是一个长期的过程,运动水平的提升也不是一朝一夕可以完成的。因此,青少年在锻炼过程中不要急于去完成自己的训练目标,锻炼时间控制在一至两个小时,其中包含热身和拉伸的时间在30分钟左右,尽量选择早晨或者下午的时间训练,避免中暑。同时,也要保证好充足的休息时间,使自己能够有充沛的精力迎接暑假生活。

运动强度循序渐进

肥胖少年儿童的运动量刚开始锻炼宜采取小强度的有氧训练为主,运动频率每周4次左右,心率维持在130至150次/分之间。遇有不良反应如头晕、恶心,要减少运动,防止发生意外。小强度坚持进行两周左右时间,身体适应强度之后,逐渐增加运动强度,采用中等强度有氧训练和无氧训练相结合的运动方式,每周频率5次左右,心率维持在140至160次/分之间。后期大强度训练可穿插进行,每周大强度训练不宜超过3次。

运动过度及时处理

当出现运动过度现象时,如面色苍白、身体酸软无力、大量出汗等现象,应果断采取相应处理措施,减少活动次数,降低强度和数量或停止运动、补充水分,必要时及时就医。运动过度会妨碍青少年身体的发育和成长,对青少年身体健康造成不良影响。青少年要选择合理的运动负荷,进行适当的运动,通过良好的训练方法来提升自己。

据《中国体育报》



练太极三十余载 桃李遍江海

健身达人

观看他的太极运动展示,一招一式行云流水,显示了武术功底深厚。他的身材不高,面色红润,初见他的人都无法将他与76岁联系起来。他免费传授太极拳技法,桃李遍江海,使许多学子收获了健康。他,就是崇川区太极运动俱乐部主任赵湧涛。

由于父母亲都在京剧团工作,赵湧涛从6岁就开始锻炼身体。天蒙蒙亮,他就练起了压腿等基本功,让早起的小伙伴吓了一跳。10多岁时,赵湧涛进了京剧团,经过摸爬滚打,逐渐成为京剧团的武打演员骨干。

在他40岁那年,京剧遇冷,很少有演出任务。当时,他的妻子在企业工会当广播员,需要经常把录音磁带送到人民公园。赵湧涛在完成这一任务后,看到公园里有不少人学打太极拳,于是加入了这一行列。因为基本功扎实,他学习太极拳比一般学员进步快,没多久便成为学员中的佼佼者。随着时间的推移,赵湧涛从学员变身为老师,带领一班学员先后在更俗剧院、文峰公园、人民公园锻炼,后来又来到审计博物馆晨练。

2014年,市、区老年体协要求成立崇川区太极运动俱乐部,他被推选为主任。自此之后,赵湧涛经常带领学员参加市、区老年体协组织的各种公益活动,特别是在市老年体协每年组织的江苏省老年人体育节中,总能见到他矫健的身影。

太极运动老少皆宜,作用在于养生、健身和防身。赵湧涛表演的太极功夫扇吸取了中华传统武术精华,把太极拳的动作和不同风格的武术动作共熔一炉,将扇子挥舞与太极运动技巧灵活结合,表现在太极拳美学的特征上,展



赵湧涛在练太极。

现了阴柔之美与阳刚之美的统一。

他打太极拳30多年,身体素质得到了提高。练习太极拳对感官功能的锻炼、改善心肺功能和锻炼协调能力起到很好的作用,对疏通经络、刺激穴位也非常有益,有助于老年人的平衡和身体协调。

现在,赵湧涛带领徒弟1000多名,甚至还有外地的老人向他求教。崇川区太极运动俱乐部现有会员400多名,其中年龄最大的89岁。俱乐部每天开展晨练活动,中老年人都很乐意参加,觉得非常开心。一些学员原来有中风后遗症、高血压和睡眠质量不高等毛病,跟着赵湧涛学打太极拳后,症状都得到不同程度的改善。

赵湧涛对武术有着特殊的爱好,讲究精益求精。他经常指导学员打太极拳要注意手眼身法步,虚领顶劲,腰为轴,脚底生根,走好弓步和猫步,处于绵绵不断的状态,不要有起伏。学员在他的精心指导下,进步很快。

赵湧涛带领团队参赛和表演结束时,来一个劈叉或者侧空翻,立马博得观众的一片掌声。他先后多次参加省和市组织的比赛活动,被省武术协会评为武术六段,并多次被授予省优秀社会体育指导员荣誉称号。戴卫民

老年人平衡力锻炼不能忘

在日常生活中,平衡能力好像是看不见、摸不到却又时时存在着,对于很多人来说,日常参加体育锻炼往往会忽视平衡能力方面的训练。而跌倒是老年人的“头号杀手”,对于老年人来说,平衡能力显得更加重要。

随着年龄的增长,人的平衡能力逐渐减退。如何判断自己的平衡能力到底如何呢?参加过国民体质监测的朋友一定记得“闭眼单脚站立”这项测试,研究证明,“闭眼单脚站立”在一定程度上可以反映身体的肌力和平衡能力,往往平衡感越好的人,身体越健康,还有助于长寿。一般来说,60周岁以上“闭眼单脚站立”时长达到6~7秒,属于合格水平,站立时间越长,平衡能力越好。

老年人在日常生活中能通过平衡性的训练减少跌倒的概率,避免受到伤害。以下几种锻炼方式可以在家中日常进行。

一是单腿站立。手扶着平稳的椅

子背或桌子,双脚打开与髋部同宽,将一条腿抬高,双手打开,保持平衡15秒左右,然后放下腿,扶好,换另一条腿重复练习,待能力提高后,可尝试闭上双眼。

二是双脚一字行走。双脚并拢站立,双手自然垂放于身体两侧,一脚向前迈出,脚跟与另一脚脚尖成一条线连接,双脚交替向前沿直线行走,如不能保持平衡,可抓住家人的手进行练习。

三是高抬腿。双脚与肩同宽,双手自然垂放,在个人舒服的范围内,抬高一侧膝盖,保持5秒,换边练习,在锻炼时不要屏气,保持呼吸。

有条件的老年人可以去学习太极拳运动,研究发现,太极拳对保持和延缓老年人平衡能力下降有明显的功效,可使老年人的前庭、躯体感觉、肌肉力量、抗外部干扰、行动的敏捷、协调能力等能力增强,从而延缓平衡能力的下降。

南通市体育科学研究所冯泉慧