

科学健身

把控运动负荷
安全健身

运动负荷是影响运动效果的重要因素之一。如果运动负荷过大,很容易造成过度疲劳甚至出现运动损伤,而运动负荷过小,则起不到显著健身效果。

国家体育总局科研所相关专家提示,运动负荷就是运动量,由运动强度、运动时间和运动频次共同构成。由于每个人的体质状况、运动习惯等不同,身体对运动负荷的反应及运动后的恢复也不同。这就是为什么同样跑5公里,有的人跑起来很轻松,一会儿就跑完了,而有的人要么跑不下来,要么咬牙坚持跑下来,第二天起不来床。

科学运动一定要学会根据自身情况把控运动负荷。

专家建议,首先,要了解自己适宜的运动强度区间,可通过极限强度确定运动强度,如果将极限强度定义为自身100%运动强度,一般采用60%至70%的极限强度作为日常锻炼强度即可。由于极限强度的测量难度较大,一般采用运动心率来推算运动强度,即运动强度=运动心率÷(220-年龄)×100%。一般高于90%运动强度为高强度运动,60%至89%为中等强度,低于60%为低强度。运动心率可以通过测量运动后或运动中15秒脉搏来确定。

其次,把握好运动时间。在相同运动强度下,运动时间越长,身体消耗的能量就越多,运动对身体的刺激就越明显,运动后恢复的时间也就越长。所以,要根据自身身体状况和运动习惯选择合适的运动时长,没有运动习惯的人群,推荐每次运动时间在30分钟左右,其中达到运动强度的累计有效运动时间要保持在10分钟以上。运动习惯养成后可以通过延长累计有效运动时间的方法逐渐增大运动对身体的刺激。

最后,控制每周的运动频次。刚开始运动的人群,建议每周运动2次,运动习惯养成后,在运动强度不变的情况下,适当提高运动频次以加大运动对身体的刺激,进一步提升运动效果。

要特别注意,调整运动负荷时,运动强度、运动频次和运动时间三者不能同时增加。因为三者中任何一个因素变化都会增加运动对身体的刺激,若三者一起增加极容易出现运动过量,增大运动损伤的风险。推荐按照运动时间、运动频次和运动强度的顺序增加,同时闭环进行。

据《中国体育报》

锻炼有方

换季多做
舒缓运动

进入秋季,早晚温差加大,一不小心就容易感冒生病,在这个季节,多做舒缓养生运动,有助于增强身体抵抗力,强身健体,顺利换季。

虫爬拉伸

首都体育学院教授尹军推荐

【动作步骤】两脚分开与肩同宽,两脚尖保持向前;体前屈手触地,两手往前爬,使颈椎、胸椎、腰椎在一条直线;停顿8至10秒再退回起始位置,8至10次为一组,每天练习2至3组。

【注意】练习1周或2周能力得到相应提高后,可以采用两脚并拢的方式,手触地向前爬行,爬至最远处停顿5至10秒钟再退回。如果老年人觉得动作比较吃力,起始位置可以采用下蹲的姿势,再向前爬行。

熊运练习

国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐

【动作步骤】并步站立,身体自然中正,然后左脚旁开一步与肩同宽;屈膝下蹲,松腰坐胯,同时两手上提至小腹;身体和手同时向右运转,到右侧章门穴,然后继续向上到中腕穴,继续向左到章门穴,再往下到脐下;转两圈后换方向再转两圈。

【注意】做熊运练习时,有一个特殊的掌型叫“熊掌”,也就是空心拳,拇指和食指相接,其他四指屈下。两掌在腹部进行摩运时,要通过关元穴、右侧章门穴、中腕穴、左侧章门穴四个点的连接,形成一个立体的圆。

五劳七伤往后瞧

国家体育总局健身气功管理中心研究员崔永胜推荐

【动作步骤】准备动作:两腿开立与肩同宽,两膝微屈,屈膝坐胯,两手放在胯旁,两只手如按手中的浮球一样,这就是传统的扶按桩;第一拍的时候两腿蹬直,两臂伸直;第二拍的时候,两手侧起45度,臂外旋,同时转头向左后方到极致,微停2至3秒;两手回正,头转正,再恢复到刚才扶按的姿势,这是左式;右式的时候,再起身,两臂45度侧起外旋,转旋臂,头向右后方转,微停2至3秒,身体转正,两手下按,再回来。

【注意】手指发力,手臂后旋,肩胛骨要感受到挤压感,前胸要有扩张再放松的感觉,左右交替完成,6个为一组,每天坚持2至3组。

据《中国体育报》

在出杆瞄准中找到自信

85后台球达人陈光华“杆”劲十足

健身达人

球杆顶端触碰白球,发出“啪”的一声,白球滚动击中一颗红球,发出清脆的撞击声,目标球旋转着滚进袋……周围的看客发出惊呼。几天前,在市区一家台球厅内,记者见到了这名传说中的台球高手——陈光华。

今年35岁的陈光华是南通一家科技公司的董事长,籍贯河南,是新南通人。他从7岁开始接触台球。别人打台球时的潇洒姿态,总是令他着迷,于是他也开始自己练习、琢磨。

陈光华回忆:“小时候在村子里打球,一两块钱就能让我打一下午。”虽然如今物价不比当年,在台球厅打一下午的费用由最开始的两块,逐渐涨到四五十块钱,但是他的热情并未随着时间的流逝而减退。

闲暇时,他会约上球友一较高下,直言“仿佛又回到了当年整日泡在台球厅的青春岁月”。球友老刘是他最常约的一名搭档,两人一起打球十来年之久。“在我们打球的圈子里,我俩是实力相当、球逢对手。”说起老刘,陈光华的脸上立刻闪烁着欣赏的光芒。所谓以球会友,就是这样吧!

“工作太忙,压力太大。虽然打球的时间越来越少,但我一有空还是会来打球,这能让我放松心情,减轻压力。”陈光华坦言,对于长时间待在办公室从事脑力劳动的人而言,很容易心理疲劳,而挥杆击打台球能让人沉浸其中,释放职场压力。茶余饭后,他最大的爱好就是观看国内外的各大台球比赛,总结经验、探索技法。“第一杆开球很重要,有球进袋就可以选花色继续打,这样你就掌握了主动权。”陈光华饶有兴致地分享了他的打球经验。

台球是一项优雅的运动,虽不会大汗淋漓,但同样需要很强大的体力支撑。有科学统计显示,打一小时台



陈光华弯腰击球。

球,相当于步行1.5公里。每次弯下腰挥杆打球时,腰部、臀部、手臂都需要发力,核心收紧、下盘扎实,所以即使久坐办公室,35岁的陈光华也没有出现啤酒肚。

除了体能上的要求外,打台球对脑力的要求也是极高。“在打台球的过程中,需要保持精神高度集中。因为你需要计算每一杆的击球力度、角度和球的路径,这需要一定的思维和策略;还需要不断计划下一步如何击球,不能只顾眼前,目光放长远,所以这也是一种决策能力。”陈光华说,运筹帷幄、杀伐果决是运营一家企业必须具备的品质,而在每一次的挥杆、瞄准的过程中,他似乎也找到了成就事业的秘诀。

如今,台球运动在南通有着不少爱好者,大街小巷遍布的台球厅为他们提供了实战的场地。令陈光华欣喜的是,亚洲台球协会官宣——2030年多哈亚运会将正式迎接台球运动项目的回归,这也激励了更多的台球爱好者将这项运动进行下去。“希望2030年的亚运会上,能够看到中国选手站上最高的领奖台。”陈光华说。

本报记者冯启榕

本报见习记者朱颖亮

多做运动改善骨质疏松

随着年龄的增长,骨质疏松的现象越来越多发。特别是老年女性群体,由于雌激素减少,更年期后骨量会快速流失。有流行病学调查显示,65岁以上人群骨质疏松患病率为32.0%,其中女性高达51.6%。也就是说,65岁以上的女性中,每两个人就有一个骨质疏松。

很多人认为骨质疏松了补钙就可以了,实际上骨质疏松的一个重要预防方案就是科学运动。研究已经证明,通过运动产生的力量作用于骨骼,可以刺激成骨细胞生成,促进骨形成和重建,以维持骨量或增加骨密度,并使骨的弹性增加。在日常生活中,除了必要的治疗外,也要积极参加有氧运动和力量锻炼。

积极参加有氧运动,能使体内的相关激素发生积极变化,对预防骨微结构的改变起到显著促进作用。可以在

身体允许的情况下,每周保证150~300分钟中等强度的身体活动,如健身操、慢跑、步行、游泳等运动。每周2~3天加入力量锻炼,可以使用轻哑铃、弹力带等简单器械,加强肌肉功能,持续给予骨骼适当的压力刺激,从而达到骨密度提高和骨量增多的效果。在运动中,选择户外活动能够更好地接受阳光的照射,有利于体内维生素D合成,促进人体对钙元素的吸收。

要注意的是,骨质疏松患者要选择适合自己的运动方式,如果有骨关节疾病或其他问题,要及时咨询医生。运动时注意避免如跳跃、球类对抗等冲击性强的运动,在运动中保持循序渐进的节奏。老年人在日常生活中注意合理饮食,多摄入富含钙质、维生素D以及蛋白质等的食物,如牛奶、豆腐、虾皮等。

南通市体育科学研究所冯泉慧