

9种方法让你爱上健身



健身房

如果健身能像每天刷牙、洗脸一样习以为常,那么你还会为不能坚持健身而烦恼吗?美国健身专家推荐了9种方法,帮你爱上健身。

找一个合适的伙伴

跟朋友一起去健身有助于你更好地执行健身计划,但这并不代表你的任何一位朋友都能帮助你。美国布朗医学院运动科学系副教授约翰·杰西西博士说,陪你健身的朋友应该有更健康的健身自觉性。有健身计划的人和初次参加锻炼者结伴健身,比初练者单独健身获得的健身效果更好,并且两人能相互支持、相互鼓励,并从中受益。

选择多种运动

你对某种健身运动的热情可能会在几个月内消退,所以你应该学会驾驭自己的运动热情。如果你觉得没有了运动热情,或运动水平无法再提高了,就马上换一种运动形式吧。请一位私人教练帮你每月制订一套健身方案,比如和孩子一起学习武术,或参加舞蹈训练。职业教练说,随着体质的增强,你会有更多的精力去参加其他运动。同时,这还有助于你保持较强的健身主动性。研究表明,人的身体会在几周之后适应某种运动形式。这段时间就是“运动周期”,过了这段时期,很难再收获明显的效果。

天天锻炼

美国盐湖城一家咨询公司首席运动生理学家理查德·科顿说,要想把健身变为一种日常习惯,就不要连续两天以上不去健身。他解释,每周只健身1-2次的人比每周健身3-4次的人更容易半途而废。因为健身频率比健身时间或运动形式更能影响到你的毅力。美国运动医学院的专家建议,每周运动3-4天为宜,如果每周只能抽出3天来健身,那么应均匀分配这3天,以保持一定的健身势头。

漫话步行



促进健美 步行能提高肌肉纤维弹性,强化肢体的主要肌肉组织,促进血液循环。步伐和呼吸自然配合时,身体各部位都在自由舒展的情况下活动,从而使身体各部位得到匀称发展。步行中被锻炼的大腿、小腿及足踝等部位的肌肉,可以构成人体极佳的线条。步行还可减少腹部脂肪积聚,维护你的体形美。

步行应科学得法 安闲自如,行立结合 步行时应全身放松,步幅均匀,呼吸自然。清代著名养生家曹庭柱指出:“散步者,散而不拘之谓也,且行且立,且立且行。”这一点对于老年人尤为重要。因为人进入老年,机体各部分组织器官逐渐衰退,不宜进行持久和剧烈的运动。

精神放松,言笑适度 古人认为行走“须得一种闲暇自如之态”。尽量使精神放松,能起到调剂精神、解除疲劳的作用。在步行中切忌言笑过度,以防分散精神,耗损精气。

掌握时机 饭后稍息 步行健身最好在早晨,选择空气清新处进行,也可在餐后、临睡前进行,但此时不宜快速步行。现代医学认为,饭后即行,四肢血流增多,胃肠血流减少,影响消化功能,进食后体内血液处于高凝状态,冠心病、动脉硬化和糖尿病患者,饭后步行易出现体位性低血压,发生头晕、乏力、昏厥等;胃下垂者饭后步行,易出现腹胀、恶心呕吐。因此患有上述患者,饭后应休息一会儿再步行。一般为饭后45分钟,以4800米/小时的速度步行20分钟为宜。这时,热量消耗最快,最利于减肥。若过两个小时后再步行20分钟,减肥效果更佳。

选择恰当的运动方法 普通步行 适用于一般保健。以慢速(60-70步/分钟)和中速(80-90步/分钟)步行,每次30-60分钟。患有冠心病、高血压、中风后遗症和呼吸系统疾病的老年人可减为每次20-30分钟。

快速步行 以90-120步/分钟速度步行,每次30-60分钟。适合于普通中年人、身体健康者和慢性关节炎、胃肠病、高血压病恢复期患者。

摆臂步行 以60-90步/分钟速度步行,两臂用力前后摆动,可以增进肩部、胸廓的活动。适合于肺结核、慢性支气管炎、肺气肿等呼吸器系统疾病患者及肩周炎、上下肢关节炎患者。

摩腹步行 以30-60步/分钟速度步行,两手旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正转反转交替进行,每次时间为3-5分钟。这是中医传统的养生法。《千金要方》曰:“食饱行百步,常以手摩腹数百遍……则益人无百病。”从现代观点看,轻柔的散步及柔和的腹部按摩,能促进胃液分泌,加强胃肠道蠕动,有助于治疗消化不良和胃肠道慢性病。

背阔步行 行走时将两手臂放在腰命门穴,缓步背阔行走50步,然后再向前走100步。一前一后反复走5-10次。适合年老体弱微病、神经衰弱者。

定量步行 根据需要的运动强度,规定一定距离、行进速度、坡度、中间休息次数和时间。运动强度以心率为尺度,30岁者为130次/分钟为标准;40岁者为120次,50岁以上者为110次。每次步行30-60分钟。对减少腹部脂肪、降低血压、增进身体的快感有较好的效果。

另外,尚有逍遥步、倒行步等步行方法,可根据个人自身情况选用。

不管选用何法,运动量、运动强度应依体质、体力、体能等因素合理安排,勿操之过急,应循序渐进,持之以恒。运动量的控制主要靠脉搏、睡眠、食欲及身体反应等自我感觉来决定。若用心率为标准,步行时应保持在100-120次/分钟,不要超过130次,步行后10分钟心率应恢复到比运动前只多10-15次/分钟。睡眠好,食欲佳,身体无不适,说明步行运动量适宜。

文/柏正宏 图/晨龙

从事“微型”健身运动

如果你的时间实在太少,可以每天只抽出10-15分钟来运动(耐力训练或力量练习都可),以保持身心处于一个良好的状态。每天做1遍“微型”运动就有助于强化你的健身习惯。如果每天能有时间做3遍,还有助于减掉多余的脂肪。研究发现,每天见缝插针进行健身的人能够比坚持常规的30-45分钟健身的人积累更多的健身时间。如果你无法保证每次散步1个小时,那么不如一有时间就运动,哪怕只有15分钟。

给健身留出时间

在电脑上贴上当心时贴,或设定闹钟,让它每天提醒你在固定的时间健身。当你每天在相同的时间做相同的事时,就能逐渐养成习惯。一旦形成了固定的模式,每天健身就会和公司会议一样重要了。研究还表明,在早上健身的人会比在午后或晚上健身的人收获更好的效果。

学会奖赏自己

研究发现,比起从不奖励自己的人,经常奖励自己的健身者达到锻炼目标的可能性高出1-2倍。一位健身者在坚持健身两个月之后给自己买了一双新鞋,6个月后又买了一身新运动衣。这使得他在健身过程中进步很快。

文/傅绘 图/晨龙



科学健身

面对时下大大小小的健身房,种类繁多,许多人显得无所适从,到了健身房却不知道该怎么“玩”些什么,往往是练练这个,碰碰那个。其实,大可不必为找不到适合自己的健身项目而烦恼。每个人每一次去健身房的心情都是不一样的,我们何不凭自己的心情来选择健身项目呢?

心情状态:平静
推荐项目:瑜伽、普拉提。

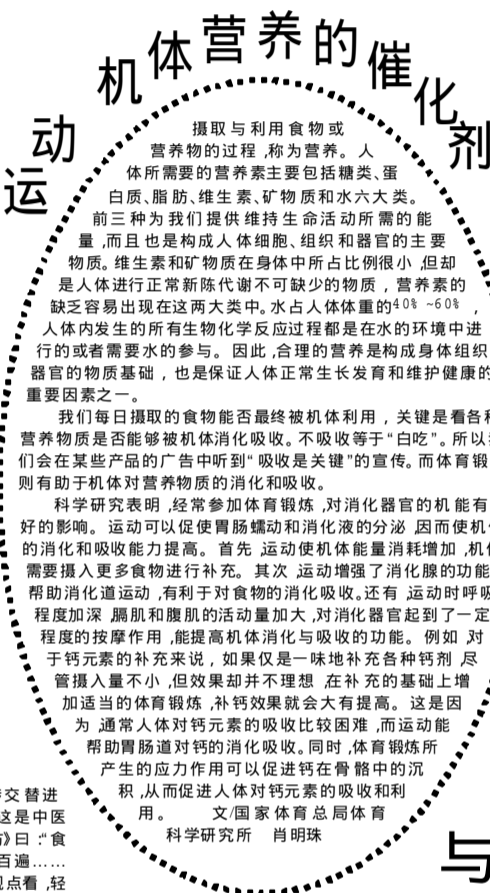
推荐理由:练习瑜伽可以有效调整身心,消除疲劳,排除体内毒素,可以使你达到一种冥想的状态,让你的内心获得平和与安详,释放和消除内心的负担和杂念,做到心静如水。普拉提的动作缓慢而且清楚,用缓和有序的

节奏把呼吸、冥想、柔韧、平衡有机地结合在一起,达到舒缓身心的目的。同时,它能使你身体的核心部位得到锻炼,增强肌肉力量却不加大肌肉体积,为你塑造一副匀称的身材。
心情状态:舒畅
推荐项目:街舞、拉丁健身操。

文/王若愚

依心情选择健身项目

拉丁健身操。推荐理由:街舞以明显的音乐节律做搭配。跳舞时全身上下自由摆动,可以增进协调性和心肺功能,让你感受到精神的愉悦。拉丁操自由随意,热情奔放,节奏明快,可以使你在热烈奔放的拉丁音乐中感受到南美风情。在健身操中融入了舞蹈元素的拉丁操,在燃烧激情的同时,也让你脂肪一起燃烧。当你心情舒畅的时候,进行这两个项目的练习真是再合适不过了。
心情状态:兴奋
推荐项目:动感单车、搏击操。
推荐理由:动感单车是目前健身房最热门的健身项目。它让你在劲爆的音乐、绚丽的灯光、教练的口令、参与伙伴的鼓励与带动下进行有节奏的、循序渐进的大负荷有氧运动,使你的心肺功能和多部位肌肉得到充分的锻炼。搏击操富于爆发力和刺激性,经过一段时间的锻炼可使身体的弹性、柔韧性及反应速度得到很大的提高,并且使你的精力更加旺盛,心情更加澎湃,让你兴奋甚至有些疯狂的心情完全得到释放。
心情状态:平静
推荐项目:瑜伽、普拉提。



与老伴一同慢跑 享受别样的爱情

老年人结合自己的实际情况进行慢跑,具有调节情绪、强化心肺功能的作用。这么说你会相信。若是这样说,老年夫妇每周在一块儿进行两三次慢跑运动,能够增进感情,加深爱情。这么说,你也许会笑我言过其实。其实,爱情就在你的脚下。

有位心理学家说过这样一句名言:自卑、自弃以及“我辈老矣”之慨叹,都会在运动中一步步远离你的躯体。那么,这样想,当你与老伴爱的人,一同慢跑,这种成功感会延长、会扩大;如果这挚爱的人是你的妻子(丈夫)这种成功感会悄悄地影响你们的婚姻,推进你们的爱情。

慢跑,是一种耐力的训练,也是一种耐心的训练。慢跑来去,夫妻相随,不啻于“同路人”这种神奇的味道,是越嚼越香的。往往一方跑至某一距离时,会觉得没有劲儿了,但在另一方的帮助下,一点一点坚持下来,撑过这一段,再慢跑100米,以后慢跑起来,就变得轻松许多,体能上也会有突破。

夫妻一块儿慢跑,彼此之间能够建立良好的心理状态,心情上特别愉快。即使开始时跑得吃力一些,有老伴在身边陪跑,也会感到其乐无穷。双方的运动兴奋度会大大提高。

美妙的老年夫妻慢跑,使“白头偕老,比翼双飞”不再是一句泛泛说来的空话,其中有了新内涵、新品味。慢跑路上,步步相随,自然能心心相印。
文/傅秀宏

膝部疼痛者健身方

运动处方

老年人膝痛大多数属于原发性骨性关节炎,除由于关节本身的老化外,与血液循环差、过度劳累、天气变化和外伤因素有关。早期局部X光检查,可无异常改变,以后由于软骨变性和受到破坏,其边缘、关节囊、肌腱、韧带等处骨质增生,形成骨刺,使骨端肥大,变形,以至妨碍运动。这种膝痛多数是逐渐发生的,常因走路时间过长,站立过久,或过度疲劳而疼痛加剧。平时感到膝关节酸软、无力,上下楼梯不便,尤以从一种体位变换到另一种体位,如静坐片刻后站起来走路时,更感到膝关节僵硬,疼痛难忍。活动一会儿后疼痛消失。活动多了疼痛又加重。

有这种膝痛的老年人,根据自己的实际情况,可以进行以下针对关节的保健和功能的锻炼:

注意膝部保暖,受凉会使病情加重。起床前进行两膝关节的屈伸运动,经过数分钟后,关节僵硬情况可明显缓解。起床时或睡前,两膝跪在床上,练习跪

坐。跪坐时要保持上身直立,膝关节弯曲,臀部尽量向下坐,要接触到脚跟部,以增加膝关节的屈伸范围。

下床后,手扶床栏杆做下蹲动作,然后再做直腿蹬动作。这些动作做的次数不要求太多,但要求达到一定程度,争取每天都比前一天有所进步。

增强肌肉力量。可仰卧床上,直腿高抬15度左右,股四头肌收缩,使腿背被拉紧固定。开始只能坚持几十秒钟至几分钟,练习一段时间后,逐步达到坚持10-15分钟,以后可在脚上放一些重物(如枕头),继续练习。每天2-3次。

练习高位半蹲。两膝稍弯曲约10-30度,以膝不痛为宜。静蹲不动,两手平举,目视前方,意念专一,心平气和。开始只能坚持几分钟,会感到两腿酸软发抖,逐渐延长到10-15分钟,达到每次10-15分钟。每天早晚各1次。静蹲练习做完后,做些膝部肌肉放松的活动,如按摩、散步等。

中老年人膝痛治疗的原则是少负重,常运动,动静结合,交替并用,循序渐进,持之以恒。
文/张家勇

说练就练

头部运动 慢慢点头,尽量使下颌靠近胸部,能感觉到背部肌肉的伸展,缓缓仰头,直到喉部的肌肉绷紧。重复5次。柔和而有力地向前转动头部,肩部保持不动,看向身后的目标,保持5秒钟,再向左转,保持5秒钟。重复5次。此法可减轻颈部和背部的紧张,还可缓解因紧张引起的头痛,增加颈部皮肤的弹性。

手臂舒展运动 将两手交叉按在肩部,缓缓地上下运动肘部,使手臂围绕肩关节旋转,每组做20次,每天最好做3组。此法可防止因过于劳累而引起的手臂酸痛。

收腹弯腰 腰背挺直在椅子上坐好,双腿分开,收缩腹部,上身向前弯曲,背部呈圆弧形。腹肌收紧时吸气,放松时呼气。共做3组,每组5次。

腿部放松练习 将背部靠在椅子上,慢慢地伸直膝盖,抬起小腿,会感觉大腿两侧的肌肉在用力,坚持5秒。连续做15次。两腿交替进行。两腿并齐,坐好,脚掌不要离开地面,尽量抬起脚跟,就像芭蕾舞那样使脚部有节奏地上下运动。次数不限,感觉舒服就好。这个练习有助于促进脚部的血液循环,缓解小腿肌肉紧张。
文/胡琪

坐班族的健身操



动感瞬间

题目 摄影:卢吉全