不是所有的运动都对健康有益

中年男性别做剧烈运动

运动对健康的重要性不言而喻,经常运动是保持身体健康的好方法。那么,如何运动才是正确的、健康的?男性朋友在运动时应该注意哪些问题?不妨听听专业人士的意见。

■记者 陶亿

运动宜有氧、无氧结合

十堰全球通健身俱乐部教练、国家一级健身指导师张玉凤说,经常做适合自己的运动才是最重要的。按照运动学的原理,把常见的运动分为有氧和无氧两种。

常见的有氧运动项目有步行、快走、慢跑、滑冰、游泳、骑自行车、打太极拳、跳健身舞、跳绳和做韵律操等。有氧运动的特点是强度低、有节奏、不中断和持续时间长。

无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下高速剧烈地运动。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动,所以很难长时间持续,而且疲劳消除较慢。常见的无氧运动项目有短跑、举重、投掷、跳高、跳远、拔河、器械训练等。

张玉凤介绍说,不少生活在都市的男性都喜欢到健身房运动,其实,只有制订合理的健身计划,才能起到较好的健身效果。运动方式因人而异,但要注意有氧和无氧运动相结合。

有氧运动主要是对身体内部器官进行锻炼的一种运动方式,比如消耗脂肪,扩大肺活量等。平时运动较少、体重超标的人,应该以减脂为主要目的,这时就需要大量的有氧运动来消耗脂肪,使身体机能保持比较好的状态。在运动量上,一般有氧运动应该占到运动总量的三分之二以上。

经常参加体育锻炼的人,或者减脂效果比较明显的人,如果对形体塑造比较感兴趣,可以适当增加无氧运动的运动量,多做器械运动,对于保持好的形体有明显的作用。

切忌“三天打鱼,两天晒网”

经常参加体育锻炼能使身体各个器官保持健康的状态,还可以帮助松弛紧张的神经,保持良好的精神状态。运动需要坚持,不少人虽然知道运动的重要性,但不能坚持下去,“三天打鱼,两天晒网”。张玉凤建议最好每天都坚持运动一次,一般一次一个半小时左右。如果确实不能坚持,一个星期至少要锻炼三次以上,才能有比较好的健身效果。

男性健身锻炼时一般运动强度较大,因此要注意运动的技巧,避免在运动时受伤,影响日常的工作和生活。一般年轻人身体机能处于比较活跃的状态,对高强度、剧烈的运动适应性较强。但对于40岁以上的中年人,剧烈的运动是不合适的,有可能对关节、神经等身体器官造成损伤,而且长时间难以恢复,甚至不能恢复。

运动前,充分做好准备活动,这样可以减少运动损伤。运动时,要准备好相应的防护器具,如护膝、护腕等,可以起到有效的保护作用;持续运动时间不宜过长,以免造成器官劳损;运动时发生意外,要及时在专业教练的指导下处理受伤的部位,或者到医院请求医生的帮助。

★链接 年龄不同 锻炼重点也不同

运动学专家提示,不同年龄的男性,按照以下方法,每周三次,每次45-60分钟,坚持锻炼下去就会拥有硬朗的肌肉、良好的心肺功能及灵活的肢体。

20岁—29岁,主要“长肌肉”

这个年龄段通过肌肉强化锻炼取得的“常规体力”,在锻炼终止后也不会消失。心脏通过耐力锻炼可提高输血量。总之,20-29岁这个年龄的人能为今后的身体健康储备“资源”。这个年龄段一定要注意坚持锻炼,以保持体重,否则30岁以后再去减肥就很吃力了。

锻炼可隔天进行一次,如每周一、三、五,每次大约30分钟。重点是增强体力的锻炼,方法是试举重物,负荷量为极限肌力的60%,一直练到肌肉觉得疲劳为止(大约每次做10-12次)。如多次练习不觉得累,可以将器械重量加大10%,必须使主要肌群(胸肌、肩肌、背肌、二头肌、三头肌、腹肌、腿肌)都得到锻炼。最后,每天加上20分钟的心血管系统锻炼,方法是慢跑、游泳、骑自行车等。

30岁—39岁,主要“练柔韧”

这个年龄段的男性,身体的关节常会发出一些响声,这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性,应多做伸展运动。

锻炼仍是隔天进行一次,每次进行5-30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳),强度不要像20岁那样大。20分钟增强体力的锻炼,与20岁时相比,试举的重量要轻一些,但做的次数可多一些。坚持每天做5-10分钟的伸展运动,重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人更要注意伸展运动。方法是:仰卧,尽量将两膝提拉到胸部,坚持30秒钟;仰卧,两腿分别上举,尽量举高,保持30秒钟。

这个年龄段的人仍可进行各种体育锻炼。若间断一段时间,重新进行锻炼时要遵循“循序渐进”的原则,35岁以上的人最好锻炼前先做心电图检查。

40岁以上,主要“保体形”

超过40岁的人选择的运动项目不仅应有利于保持良好的体形,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心血管病等。锻炼每周一、五进行两次,内容包括:25-30分钟的心血管锻炼,中等强度,如慢跑、游泳、骑自行车等。50岁以上的人可以做10-15分钟的器械练习,器械重量要比30岁时轻一些,重量太大会损害健康,但次数不妨多些。

为防止意外,最好不使用哑铃,而是用健身器。5-10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。周三加一次45分钟增强体力的锻炼,可做俯卧撑、半下蹲等,重复多组,每组约20次。

推荐运动项目:网球、长距离滑雪、游泳、慢跑、高尔夫球、跳舞、散步。