

在健身房里挥汗如雨 你的锻炼方法对了吗?

教练:要结合自身情况,循序渐进

■记者 唐雪萍/文 廖源/摄

炎炎夏日,很多市民会选择到健身房里健身。那么在健身的过程中,如何避免不科学的锻炼而造成运动损伤呢?双成健身有限公司的负责人、专职教练赵绍波建议,在健身前,市民应尽量选择具有国家职业资格认证、有一定工作经验、自身也热爱健身的教练,先根据具体情况来拟定一份科学的健身计划。“有些会员因为不注意锻炼的方法,在跑步机上练着练着就出现头晕等不适症状。”赵绍波说,科学健身讲的是体适能训练,体适能就是我们身体适应环境的能力在逐渐变强,锻炼要结合自身情况,循序渐进。如果不注意科学锻炼的方法,往往会健身不成反而伤身。



不科学的健身方式,主要包括以下几种情形——

平时不运动,一运动就用力过猛

有的市民办会员卡后又抽不出时间和精力锻炼,偶尔有空的时候就疯狂训练,这样不仅没有效果,还会对身体造成负担。科学的训练方法基本分为三个周期,适应期、训练期、巩固期。凡事讲究循序渐进,突然增加运动量会让身体的肌肉和肌腱无法适应,轻则出现肌肉、肌腱拉伤等情况,严重的可能导致急性肾衰竭。如果平常不能去健身房锻炼者,可以在家试试徒手的方式健身,慢慢提高运动量,从而达到自己想要的效果。

运动时过于自信,盲目攀比

部分市民在健身的时候喜欢和周围的人比较,还有些“健身小白”对自己的身体过于自信,这两类人都容易出现身体损伤的情况。除了容易出现肌肉韧带拉伤外,进行重量训练的时候,盲目增加身体无法承受的重量,有可能会危及到自身生命。“健身小白”应选择轻重量、低强度的运动,再根据身体自身情况,逐渐地增加身体能够承受的强度,时刻要注

意自己的心率,强度不要超过自身最大心率的55%—60%。

运动后立即停下来

很多人会有这个误区。运动时,心率加快,毛细血管扩张,肌肉也会强力收缩,血液循环加快,静脉血会很快地流回心脏,心脏再将动脉血输送到全身。在这个身体的机能下,如果突然停下来休息,肌肉会停止收缩,静脉血液无法及时地流回心脏,导致心脏血液不足,大脑缺氧,导致头晕,视线模糊,休克等不适的症状,长期会导致脑萎缩,记忆力下降。

训练前不热身

训练前的热身也是一个重要环节,没有充分的热身,肌肉温度和肌肉收缩速度没有达到一定水平,会引起运动损伤,抽筋、关节损伤等。

空腹运动

有的人为了更快地瘦身而选择空腹运动。实际上,空腹时人体血糖浓度会偏低,如果在血糖浓度偏低的情况下进行训练,会造成运动性低血糖,头晕眼花、呕吐的症状,还会让肠胃的代谢功能下降面对肝脏造成负担。



健身饮食 不可忽略的法则

■记者 廖夏茜 实习生 梁庆玉

我们常说生命在于运动,健身也是当前人们常提在嘴边的话题,但却有不少健身爱好者没有把健身与日常生活饮食很好地结合起来。专职健身教练庞教练建议,在做好细致的健身计划的同时,也要注意健身前、中、后的饮食,因为良好的饮食习惯会使健身事半功倍。

运动前应食用少量食物

“空腹和刚进食后就开始运动,对人体健康都是非常不利的。”庞教练表示,在运动前半小时食用少量食物,可以避免因为体力活动消耗而导致的消化功能紊乱,同时还可以增强运动效果。

如果是晨练,早餐一定要避免食用难以消化的食物,最好食用少量奶制品、谷类、水果、饮料。为了增加身体的水储备,可以喝一杯果汁。而为了储备糖原,则需要补充碳水化合物,比如面包片,或其他含糖的谷类食品。女性通常容易缺钙,也可以补充点奶制品。

运动过程中应及时补充水分

“运动下来总会出一身汗,所以运动中的饮食,特别是补充水分就显得非常重要。根据运动时间的长短,具体要求也会有所变化。”庞教练说,如果运动时间少于1小时,每15分钟应喝水150毫升到300毫升。

“如果运动时间在1到3个小时,应及时给身体补充糖水以免出现低血糖。”庞教练建议,可以选择甜的饮料、掺水的果汁,或其他可以补糖的饮料。若只喝矿泉水,这时就要配合一些能够让糖分快速吸收的食品了,比如果酱夹心饼干、水果干、果冻、含糖类面包等。

如果运动时间超过3小时,就必须事先准备好较多的水,至少保证每小时0.5升。在休息时吃一些提供糖分的点心,这样可以长时间为肌肉供应糖类。此外,运动时一定要不要喝冰水,因为剧烈运动时喝冰水会引起消化系统方面的问题。

运动后不宜吃酸性食物

庞教练提醒,运动后,人体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,产生乳酸、磷酸等酸性物质,这些酸性物质会刺激人体组织器官,使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏。鱼肉等食品属于酸性食物,运动后即食用这些酸性食物,会使体液更加酸性化,不利肌肉、关节酸胀感和身体疲劳感的解除。对此,他建议,运动后应多吃一些水果、蔬菜、豆制品等碱性食物,以保持人体内酸碱平衡,从而达到消除运动疲劳、保持健康的目的。