

锻炼中,如何预防健身伤痛

由于缺乏健身锻炼的相关知识,自我保护意识差,一些健身者在锻炼中常常出现肌肉疼痛、韧带拉伤、关节损伤的情况。那么,该如何预防这些伤痛呢?

充分热身

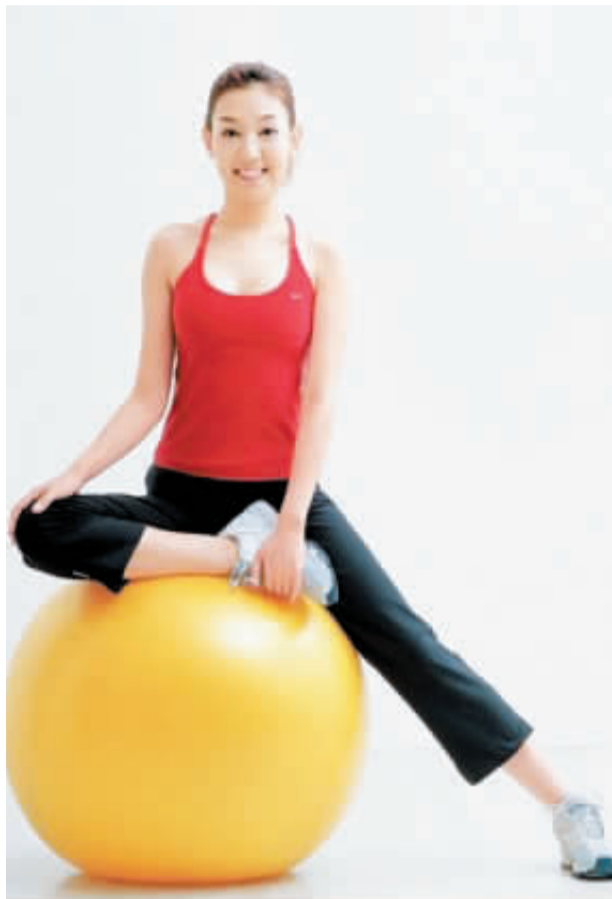
俗话说“磨刀不误砍柴工”,热身运动可促进人体的血液循环,使肌肉韧带和关节温度升高,既能提高关节与韧带的活动范围和能力,又可减少肌肉的黏滞性,从而提高肌肉的收缩与伸展能力。这是提高训练质量、预防运动损伤不可或缺的关键环节。

热身方法:

1.热身运动时,除了常规的从头至脚的徒手热身方式外,身体各部位的关节、韧带、肌肉也要进行充分的活动。还可借助跑步机、健身车等进行有氧运动。

2.全身热身,要进行局部关节、韧带和肌肉的针对性活动。譬如,当日主要练肩(三角肌),那就要徒手或借助器械对肩部进行针对性的热身,如用高位拉力器做颈前或颈后下拉,前后各做1组~2组,用轻重量,每组做15次。

3.热身运动的时间一般以10分钟为宜,冬季可稍长些,约



15分钟。注意,热身时间不宜太短或太长,太短热身不充分,容易出现运动损伤;太长体力过早消耗,影响正式训练。

整理放松运动

锻炼后的整理放松运动也是必做的。它能使人体从运动状态平稳地回到安静状态,有利于偿还“氧债”,加速乳酸等废物的排除,快速消除疲劳,促进肌体恢复。这里需要特别提醒的是,许多健身者不重视整理放松运动,练完就走人,虽然当时没有什么不适征兆,但第二天或下次锻炼时就可能出现肌肉疼痛或关节损伤等症状。

整理放松方法:

1.慢跑5分钟~10分钟能全面促进肌体恢复;练完大腿骑5分钟~10分钟阻力较小的健身车,既能缓解大腿肌的紧张状态,又能恢复肌肉弹性。

2.反方向拉伸练习。在健身锻炼结束时适当安排与主要训练部位方向相反的肌肉拉长和伸展练习,对加速肌体恢复和预防运动损伤大有裨益。譬如,肩、腰部练习结束时,做单杠悬垂、提膝或前后摆动等放松练习,可迅速减轻肩腰部关节、韧带和肌肉的压力和酸痛,促进身体恢复。

(段子)

驻颜有术

衣服也有防晒指数



穿白色衣服最防晒?别再死抱着老理儿不放了。很显然,干净的颜色在夏天会在视觉上让人感觉清爽明亮,但据科学研究表明,衣服的颜色越深,其紫外线防护性反而越高,且防晒指数较高的是黑色和红色。就质地而言,亚麻材料制成的服装防晒指数比较高。

英国最新研究结果表明:浅色服装虽然爽快,但长期在阳光紫外线的照射下,可导致皮肤癌,特别是白得耀眼的棉质服装,往往含有荧光增白剂,它会把有害光反射到人们的脸部。与此相反,红色或藏青色等深色服装,则要安全得多,是理想的防晒服装。英国辐射防护委员会日前发表的一份研究报告指出:防晒作用最差的是浅黄色的棉织品,其防晒系数仅为7,浸湿后防晒效果下降到4。

(王文)

夏天:眼睛也需防晒



夏天,眼睛也要注意防晒,眼睛是接受紫外线最直接的部位。而长期受到紫外线的照射,会导致眼睛提早老化和产生其他眼疾。

护眼要诀是:

1.避免上午10时至下午4时外出,如外出应做好防护,戴太阳镜,戴有帽檐的帽子,打遮阳伞。

2.最好戴上防紫外线的太阳镜。配镜以浅色为宜,如茶色、淡绿色等有益眼睛的颜色。当戴上没有抗紫外线功能的太阳镜后,深色镜片营造出光线较暗的环境,瞳孔不收缩反而放大,而穿透镜片的紫外线就直接照射入放大的瞳孔,这比不戴太阳镜伤害更大。因此,买太阳镜时,要检查一下眼镜防紫外线的的能力。

3.多吃对视力有益的桂圆肉、山药、胡萝卜、菠菜、番薯、芋头、玉米、动物肝脏、牛肉、桑葚、红枣等食物。以红枣、人参、枸杞、菊花、罗汉果泡茶饮用,也可护眼。夏天少吃辛辣食物,多吃辣容易使眼睛有烧灼感,眼球血管充血而造成视物不清。

4.眼睛喜凉怕热,遇到心火、肝火过盛,就会长眼垢,发干、红肿、充血,经常用流动的凉水洗脸可减少眼睛疾病,保护视力,增强眼睛对疾病的抵抗力,尤其对常患眼红、发干、视物不清等病的人,好处更为明显。(红红)

瘦身有道

男性夏日健身须知

30分钟运动量为宜

在夏季的高温天气中,人体本身的热量消耗就很大,所以在健身时,一旦没有把握好运动量,就容易导致人体的血糖偏低、抵抗力下降,严重的则会导致昏厥,所以夏季过量运动对健康反而不利。

因此,建议大家夏季运动量应适当减少,并且尽量不要在阳光下进行运动,对普通人而言,每天坚持30分钟~45分钟的运动就可以,30分钟的运动时间最佳,而有意愿减肥的人们,可以将运动时间延长到45分钟。

此外,虽然夏季减肥的效果会比较明显,但如果一味追求减

肥效果,而不注意选择饮食和运动项目,没有合理的健身计划,那么可能也不会收到太多的减肥效果。

夏季补水要适量

夏季气温高,人体消耗大,大量运动会加速体内水分流失,因此,一定要注意对身体消耗的水分进行及时的补充,所以在运动前的半个小时,至少要喝两杯水。

如果户外运动时间超过半个小时,一定要带瓶水,最好是能够补充盐分的生理盐水或淡盐水,但是一定要注意饮水不可过量。如果运动后大量饮水,但不利于血液循环系统、消化系

统,还会为心脏增加负担。而且大量饮水还会导致出汗更多,而盐分也会进一步流失,并容易引发痉挛、抽筋。

此外,在运动期间,大家还应该注意饮食,一般在活动以前,大家应先吃些主食或水果,以补充体内热量。在运动后,大家应该多吃些鸡蛋、鱼、瘦肉等食物来补充蛋白质。

健身多选室内项目

由于受烈日的影响,许多运动项目就不太适宜在夏季进行,而游泳却是夏季最好的健身项目。

游泳不但可以起到全身锻炼的目的,而且可以起到消暑的

作用。夏季,选择室内运动项目比较适合,如泡温泉、健身操、瑜伽以及机械锻炼等都是不错的室内运动健身项目。夏季紫外线比较强,选择室内运动可以保护皮肤不受伤害。

在早晚日照不是很强的时候,进行一些适量的有氧运动如跑步、散步、打网球、骑单车等对健康也是很有益的。早晨锻炼有助于促进血液循环,傍晚健身有助于睡眠。

此外,如果在户外运动,最好戴上墨镜、太阳帽,搽上防晒霜来防止紫外线的侵袭,并带上清凉油、藿香正气水(丸),以防中暑。(果儿)

减肚又美背 只需每天伸懒腰

在日常生活中,零碎、轻微的运动照样能达到明显的健身之效。如果结合生活中的种种动作去进行各种健身锻炼,既可节省时间,又避免了激烈运动可能带来的伤害。

早晨一醒来,先揉揉眼、搓搓脸,用手向后梳头发,是一种很好的头部按摩。它能使面部的皮肤红润,头发黑亮。然后将双臂从肩上伸出来,向后振振臂,向后仰仰头。让头部的血液循环得到改善,胸腔多吸进一些氧气。躺在被窝里伸个懒腰

或把腹部往上挺几挺,有利于增强腹部肌肉的弹性。你还可翻身趴起来,像猫儿“长身”那样用力拱拱腰,使腰背和四肢的肌肉尽量伸展一下,便是一套很好的腰背健身操。

日常生活中,上下楼更是一种很好的健身锻炼方式,上楼兼有走和跳两方面的力量,不仅使髋关节的活动度增加,下肢肌肉得到锻炼,而且能使全身的肌肉加大活动量,能量消耗加大。经常上下楼梯,既能锻炼心脏,还会使身体变得苗条。

有些生活小事,也可锻炼身体,如在晾晒衣服时,若能将手臂伸直、脚跟抬起,腰背部的肌肉便得到伸展和锻炼;拖地板时,不断变换姿势,将拖把在身体两侧互相交换,这样便使身体两侧的肌肉同时得到锻炼,两侧肌肉能得到匀称发展。

晚上临睡前,还可在床铺上做些仰卧起坐、俯卧撑,或进行四肢、腰背、腹部的按摩,还可搓搓脚心,以降虚火,补肾明目,减轻一天工作的疲劳。总之,举手投足皆能健身。(明子)

