

科学健身ABC

了解“身体成分” 为增肌提供依据

很多人非常关注自己的体重,也了解身体质量指数(BMI)。BMI是用体重(公斤)÷身高(米)²计算得来的,主要是评测人体营养状况和肥胖程度的指标。如今,更多的人关注到“身体成分”这项指标,在国民体质监测、体检机构和健身房等也都能做到这项测试。

“身体成分”是指体内各种成分的含量,如肌肉、骨骼、脂肪、水和矿物质等,有时候也简称为“体成分”,目前主要用身体成分测试仪测量,基本工作原理是不同身体成分的导电性不同,通过向身体输入微量电流,对身体的各成分进行分析。体成分测试后我们得到的报告中会有体脂率、肌肉含量、腹部肥胖分析、基础代谢等一些指标报告。

体脂率是指身体脂肪的含量比例。因为脂肪的密度比较小,在同等重量下,脂肪的体积约是肌肉的3倍大,所以即使是BMI相同的两个人,体型也会有很大不同。相比BMI,体脂率更能准确反映一个人的胖瘦程度。一般来说,正常成年男性体脂率为10%~20%,女性为15%~25%。

基础代谢是指人体在极端安静状态下,维持生命所有器官正常运转所需要消耗的最低热量,包括维持心脏跳动、呼吸及其他器官的正常运转。一般情况下,人体内肌肉越多,基础代谢率就会越高。

腹部肥胖主要是腹部脂肪的堆积。内脏脂肪超标的人往往表现为腹部脂肪堆积,此类人群更易出现高血脂症、高血压、糖尿病等慢性疾病。

有机会,大家可以试试测试你的身体成分,并根据测试报告,为体重控制、减脂、增肌提供改善的依据,但体内植入有心脏起搏器、金属支架的人群请勿参加。

南通市体育科学研究所、南通市体育科学学会 冯泉慧



老年朋友请注意 运动是良医

医生喊您做力量训练啦



很多老年朋友有每天活动的好习惯,如散步、快走、慢跑等。不过,有一类运动被大家忽视了,它就是力量训练。力量训练可以提高肌肉力量、肌肉量和骨密度,提升运动能力,有助于控制血糖、血脂、血压,改善身体成分、血管功能、免疫系统功能等。

老年朋友可准备弹力带、哑铃或水瓶作为力量训练的器材。在训练过程中,根据自身能力调整阻力/重量。下面,以弹力带为例,介绍适合老年人的力量训练方法。

单臂推举

将弹力带平放在椅子上,坐下,身体保持正直。用大腿压住弹力带的一端,另一端缠绕于左手处,保持固定。左手抓住弹力带,缓慢向上拉动,推举左臂,使弹力带呈绷紧状态。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组,之后,换右臂重复上述过程。

动作要点:肘部保持伸直,发力部位集中于手臂后侧及肩部。

双臂前推

将弹力带环绕背部,置于臂下,尾端缠绕在双手上。身体保持正直,向前拉动弹力带,直至双臂伸直。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:双臂水平向前推直,发力部位集中于胸前及手臂后侧。

双臂下拉

将弹力带绕过身体前方的横杆等固定物体,两端缠绕于双手上。坐位,身体保持正直,两手缓慢向下拉动弹力带,直至弹力带呈紧绷状态。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:双臂伸直,将弹力带往下拉向身后,发力部位集中于肩背部及手臂后侧。

直臂后拉

坐位,将弹力带置于身体前方,两端缠绕于手上。身体保持正直,双手拉动弹力带,缓慢做水平外展动作,直到

弹力带呈绷紧状态。然后,还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于双臂后侧及肩背部。

动态半蹲

背靠墙面(也可在后背与墙面之间放置一个泡沫轴,使泡沫轴随身体运动而滚动),双脚分开,与肩同宽。缓慢向下至半蹲,大腿高度高于膝盖位置,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于大腿前侧及臀部。

双脚提踵

双脚分开,双手扶在墙面或扶手上,保证平衡。足跟缓慢抬起,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力集中于小腿后侧。

双腿臀桥

平躺在垫子上,双腿分开,与肩同宽,双手置于身体两侧。缓慢向上做抬臀动作,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于臀部及大腿后侧,腰部勿过度发力。

以上动作可做8~12次/组,3组/天,每周锻炼2~3天。建议您先咨询物理治疗师,进行安全性评估,排除潜在的不安全因素后,根据力量评估结果制定力量训练方案,并在专业人士的指导下进行力量训练。老年朋友可根据实际情况调整。

需要提醒的是,力量训练应把握四个原则:1.人体不同部位的肌肉有着不同的功能,因此要通过不同的动作(如上肢、下肢特定的运动)锻炼肌肉(群);2.超负荷锻炼的强度需要超过肌肉本身的能力,否则肌肉会安于现状,起不到锻炼效果;3.锻炼的强度要循序渐进,当力量训练达到一定程度后,可适当提高强度;4.持续性力量训练需要长期坚持,不能“三天打鱼两天晒网”,长时间停止锻炼会使前期的努力付诸东流。

据《老年健康报》

锻炼有方

过敏高发季 有氧运动助免疫

凉爽的秋季已然来临。这是全年最宜人,也是最适合户外运动的时节,满目的秋景和宜人的气候为秋季运动增添喜悦。不过,运动务必要掌握科学的方法,对于易过敏人群来说更是如此,否则会适得其反,危害健康。

在百姓眼中,百花盛开的春季是过敏高发期,实际上,秋季易敏人群同样庞大。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩介绍:“秋季致人过敏的因素有草籽、霉菌、螨虫及时令食物等。在入秋后,气候趋于温和,草籽进入生长期。加之城市环境改善,绿地面积扩大,草籽传播成为敏感人群受到刺激的主要诱因。与此同时,随着连绵秋雨的来临,空气变得潮湿,为霉菌的滋生提供了便利的空间,对此,过敏的人也会在这个时期受到困扰。”

在过敏时,人们常见的症状主要包括眼部红肿、打喷嚏、流鼻涕、皮肤起疹子等。那么,易敏人群在秋季可以参加哪些体育锻炼来提高免疫力,缓解过敏造成的影响呢?

苏浩表示:“原则上讲,处于过敏急性期的人应当静养,运动反而会加剧呼吸道的不适。待过敏症状消除后,人们可以进行游泳、骑行、健步走等有氧运动。有氧运动会刺激人体的免疫器官如胸腺等,促进白细胞介素-6等抗炎因子分泌,提高自身的免疫能力。同时,过敏会导致呼吸方面的问题,而有氧运动可以增强人体心肺功能,避免在过敏时出现严重的呼吸困难等情况。此外,在运动的过程中,人体新陈代谢的速度加快,也会有利于体内过敏相关物质的消除。”

为了让易敏人群的秋季锻炼更加安全舒适,苏浩建议,首先务必明确自己的过敏原。草籽一般在阳光充足时抛撒,霉菌通常在潮湿密闭处形成,在清晨或傍晚选择远离草木、通风良好的环境开展体育锻炼,能最大限度地避免接触到致敏物质。

其次要做好防护和清洁,例如在运动时佩戴护目镜和口罩,在运动后及时洗净皮肤、衣物等容易沾染致敏物质的地方。

此外,苏浩强调,相较于普通人,易敏人群进行体育锻炼时要更重视补水,以免呼吸道黏膜干燥,受到过敏原的刺激,产生更剧烈的症状。另外,还可以随身携带一些抗过敏的药物,如果在运动中出现突发的过敏情况,及时服用这些药物能有效减轻影响。

据《中国体育报》