

秋末锻炼

有氧运动最养生



尽管最近天气不错,但每天早晚还是能感到丝丝凉意,再过几天就要立冬了,部分市民发现最近胃口大开,面对囤积的脂肪越来越多,运动成了大家瘦身并增强抵抗力的主要锻炼方式。医生建议,无论哪个年龄段的人选择运动养生,为避免爆发性的无氧运动引起身体不适,甚至造成运动伤害,秋冬时节都宜选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动,但是市民要多方面了解有氧运动,才能达到满意的养生效果。

运动时坚持“两指标”

说到有氧运动,多数市民都知道包括快走、骑自行车、打太极、跳健身舞等运动项目,其实,有氧运动是指人体在氧气充分供应的情况下进行的体育锻炼,即在运动过程中,人体吸入的氧气与需求相等,达到生理上的平衡状态。所以,市民要选好运动时间,在氧气充分的环境下进行,早上6~7时之后及下午3~4时是一天之中的最佳锻炼时间,其次,要达到健身目的,有氧运动每周最好坚持3~5次,并持续一段时间,每次运动不少于30分钟,运动强度可根据个人体质适当增减。

运动后观察“两现象”

有的市民在坚持了一段时间有氧运动后发现自己的抵抗力远不如从前,常感觉疲倦劳累,这是典型的运动量过大的表现。一般情况下,可以从两方面衡量运动量是否合适:第一,运动结束即刻的心率不应超过日常心率的170%~180%,以自觉有轻度呼吸急促、感到有点心跳、周身微热、面色微红为宜,如果有明显的心慌、气短、心口发热、头晕、大汗等表现,则表明运动过量。第二,一般人在运动后有周身轻度不适、疲倦等都属正常,如果疲倦感在一两天不能消失,这说明代谢产物在细胞和血循环中堆积过多,运动过量了,反而对身体无益。

(据《成都晚报》)