

不同年龄段 春季锻炼“处方”

春风送暖,万物复苏,正是锻炼身体的好时节。但是,很多人对于如何科学地选择适合自己的运动项目、锻炼时间和运动强度,几乎没有概念,往往是随意而为之,有些人甚至因为选择运动项目不当而导致自己受伤,下面来看看不同年龄段的人在春季应该如何选择适合自己的运动项目。

7~15岁

跳跃 跑步 摸高 打篮球

每天运动不少于1小时

医学研究表明,经常参加体育锻炼的7~15岁儿童,比不参加锻炼的同龄儿童平均高4~8厘米。

适合7~15岁儿童的锻炼项目有跳跃、跑步、摸高、自由体操、打篮球、打排球、游泳、跳绳和引体向上等。强度较大的运动,每次锻炼的间隔时间应该长一点,总的锻炼时间不宜过长,以免导致过度疲劳;强度较小的运动,如慢跑、跳

绳等,锻炼时间可相对延长,以使肌肉、关节和骨骼得到充分的刺激。值得注意的是,人的身高还受内分泌的影响。儿童运动切勿过量,以免影响睡眠,扰乱内分泌。对于7~15岁的儿童来说,有些运动项目并不适合他们,如拔河、举重、长跑、倒立、掰手腕等。

专家提醒,这个年龄的孩子每天运动的时间应不少于1小时。

30~40岁

健美操 迪斯科 跳绳 球类

最好隔天锻炼1次

30~40岁的人如果忽视锻炼身体,机体的摄氧量会逐渐下降。最好隔天锻炼1次,每次进行5~30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳);20分钟增强体力的锻炼,如健美操、迪斯科、跳绳和各种球类运动等;5~10分钟的伸

展运动,重点是背部和腿部肌肉。另外,一定要在健身活动中将柔韧性和身体平衡锻炼加进去。

原本从事长跑、踢足球和网球等运动的人,可以转而去骑自行车、划船、滑冰或者滑雪等运动。

20岁左右

各种高强度有氧运动

每周至少锻炼3次

运动医学将20岁左右这个年龄段称为“破纪录年龄段”。这个年龄段的人机体功能处于鼎盛时期,可进行任何强度的锻炼,建议选择各种高强度有氧运动。每周至少要锻炼3次,每次20~30分钟,每次都要锻炼到出汗,

可侧重于灵敏度、速度、耐力、力量的训练。

另外,每周至少进行两次肌肉锻炼。由于平衡感开始消退的时间较早,一般在16岁左右,所以平衡感和柔韧性练习也不可偏废。

40~60岁

远行 羽毛球 网球 游泳

选择低强度有氧运动

40~60岁的人,骨骼中的钙会慢慢减少。因此,在健身时一定要对膝、踝等部位的保护,可选择低强度有

氧运动,如远行、慢跑、羽毛球、网球、游泳、练瑜伽、踢毽子等,不强求速度和力量。

60岁以上

骑自行车 游泳 交谊舞

以每周锻炼3次为宜

60岁以上的人进行柔韧性和身体平衡锻炼要比以前任何时候都显得重要。另外,随着年龄的增长,老年人身体各器官机能相对减退,肥胖者更是如此,因此在运动时更要注意安全问题。

推荐运动项目有慢跑、长距离步行、

骑自行车、游泳等,并辅以太极拳、乒乓球、羽毛球、交谊舞、健身操等。需要注意的是,老年人由于机体代谢水平降低,运动后身体恢复的时间较长,因此运动频率可视情况增减,一般以每周3次为宜,每次运动时间控制在30~40分钟,下午运动最好。



“讲文明 树新风”公益广告



为了您和大家的健康

请不要吸烟