

如何安全地运动健身？

循序渐进 从易到难 专业评估

市民朋友运动时,应从自己身体活动能力的基础出发,增加身体活动的强度和活动量应遵循循序渐进的原则,从较小的增量开始,经过几周适应,再进一步加量。学习新的活动项目最好有熟练者或教练指导,从简单的动作开始,熟悉后再增加难度。选择适合个人身体活动基础和技能的项目,力所能及的身体活动量更安全。

日常很少活动的中年人,开始规律的身体活动前,应咨询医生或运动康复等相关专业人士,对自己的健康状况和身体活动基础进行全面地评估,有助于保障身体活动时的安全。

还可以从熟悉的活动项目、较低的活动强度和活动量开始,逐渐增加。日常进行锻炼,如果准备参加剧烈运动,应咨询医生。运动时如果出现持续的不适反应也要及时就医。

动则有益 贵在坚持 重在安全

专门锻炼和日常活动都有发生运动伤害的风险,常见的运动伤害包括可致命的心脑血管意外和局部的肌肉关节损伤。不同的活动项目发生运动伤害的风险不同。一般而言,强度高、难度大、时间长的活动风险相对高,对活动项目和技能不熟悉者风险高,对活动强度和活动量不适应者风险也高。

做好健身安全准备

在安全的环境下进行活动,如慢跑时选择平整的道路、夜跑线路上应有适宜的照明、滑冰时选择牢固的冰面、攀岩等运动项目时有安全保护。锻炼时着适合运动的服装和鞋袜,按需求佩戴护膝、护腕、护踝等护具。每次进行专门活动前,要有准备活动,如先活动下关节抻伸筋骨,再逐渐增加用力。肌肉力量练习注意避免负荷过重。如开始阶段,每组练习负重一般以能重复8-10次为宜。大量出汗时适量补水。

身体不适人群要提高安全意识

45岁以上的男性和55岁以上的女性,应定期检查心脏健康状况。冠心病、糖尿病、高血压、骨质疏松、骨关节病患者有专科运动指南,在日常身体活动水平之上增加活动量时应咨询医生寻求专业建议。

身体有轻微不适,日常习惯的运动量感觉更吃力时,请勿勉强,应减慢速度或停止锻炼。还应根据即时的天气和身体情况调整活动量。

慢病人群学会做简单运动评估

如果运动中出现气短、呼吸困难、胸痛、胸闷等症状,很可能是心脏供血不足或者肺功能减退、肺活量不足的表现,这类人群可以通过计算心率或做运动心电图等方法评估运动强度和安全性,以免诱发心肌缺血。心脏康复阶段需要专业医师提供运动康复建议。

“三高”人群中,如想通过锻炼减肥降血脂降血糖,应保证足够的运动量,计算摄入的卡路里和运动消耗掉的卡路里,保证消耗大于摄入。高血压者切忌“紧张式”运动,避免对抗性运动。

可以这样简单评估运动强度:如果运动后很快心跳就恢复平静,其运动强度比较适中;如果运动后半小时或者夜间仍觉得心慌,应当引起注意;如果运动时气喘吁吁,已经不能吹口哨了,这就是运动强度过大的迹象;如果运动影响第二天生活和工作,而且有疲劳感,就要降低运动量和运动强度。

