

# 运动前科学评估让锻炼安全有效

本报记者 刘昕彤

每个人在开始运动前都要根据自身情况制定合适的运动计划,才能在运动中有的放矢,做到安全有效。不过,计划究竟应该如何制定?据陕西省体科所专业人士介绍,运动前要了解一下运动的基础知识,了解和分析自己的身体基础,做好数据评估,在身体情况基础上制定适合自己的运动计划。

评估身体情况,首先自测体育锻炼准备状况调查表,用于了解任何可能损害运动能力的医疗情况,例如是否在服用药物、是否有某些基础病。之后,建议在专业机构进行身体成分、心血管耐力、力量、灵活性等测试,了解构成总体重的身体的不同成分,例如体脂率多高、脂肪肌肉占多少,衡量心肺活动时为身体提供氧气和能量的效率,测量肌肉群一次可施加的最大力量,帮助查明哪些肌肉群更强壮,哪些肌肉群比较脆弱,从而确定需要哪些训练项目帮助刺激,灵活性测量关节的柔韧性,确定是否存在姿势不平衡,脚部不稳定或活动范围受限等问题。

通过这些测试,运动者对自己的身体状况有了整体了解,后期可以针对薄弱的地方进行加强。

以跑步为例,运动计划可以遵循以下原则来制定:

**周期性原则:**要清楚地知道自己处于什么周期,根据当下的目标,对每周的训练进行安排。例如正在备战马拉松,离比赛日还有10周时间。可以把这10周分别拆解成四个周期:准备期(1周),最大摄氧量提升期(4周),专项能力提升期(4周),调整/比赛期(1周),然后再根据不同的小周期,来安排训练计划。

**适应性原则:**人在接受训练的过程当中,身体会发生变化,并不断地适应训练模式,因此要根据当下的训练情况,结合运动手表等监测工具进行动态调整。例如正处于专项提升期,发现自己在这个周期的第二周异常疲劳,能力也没有明显的提高,那么就需要酌情减少跑量,或者降低强度,来调整状态和身体,而不是继续坚持,最终受伤,而让整个训练周期打乱。根据当下的情况来不断地调整,才是科学的训练方式。

**参考性原则:**虽然运动计划应该根据个人情况适当调整,但还是有一些普适性原则适合大多数人,并值得参考。例如:有氧训练占据总体跑量的80%左右,强度训练安排在20%左右;每周跑量的提升,不要超过上一周的10%等。

**不忽视力量训练:**这里的力量训练,并不是撸铁增肌,而是针对跑步专项进行的训练。力量训练是减少受伤,提升跑步经济性的关键,但是收效很慢,至少需要长期坚持3-6个月,才能看到明显变化,所以一定要在每周的训练当中,穿插加入至少2-3次力量训练课程,长此以往,才能获得较好的效果。辅助跑步的力量训练可以侧重全身性基础力量训练,尤其是肢体和身体核心区肌群力量耐力的强化,比如平板支撑、深蹲、俯卧撑、臀桥等,目的在于弥补薄弱环节,均衡发展,以及稳定肌群的力量。



新华社记者黄宗治摄(资料照片)

## 对抗甲流 运动增强抵抗力

本报记者 刘昕彤

进入春天,空气干燥,气温变化幅度较大,感冒病毒易于传播,近期,甲流进入高发期。据中国疾控专家介绍,甲流的常见表现与季节性流感差不多,没有非常特殊表现,常见症状包括发热、咳嗽、头痛、肌肉和关节痛、咽痛和流鼻涕、极度疲劳等,有时还会出现呕吐和腹泻。

上海师范大学体育学院教授张钧表示,面对病毒的来袭,均衡饮食与合理运动是一般人群维持健康的重要途径,也是降低病毒感染风险的重要手段。坚持科学规律的运动,既能够增进免疫系统功能,增强自身抵抗力,又可一定程度防止能量过多摄入或久坐不动、少动对健康带来的负面影响。

根据国外研究数据显示,每天30-60分钟低/中等强度训练,能使人在流感季节所经历的患病天数,至少降低40%。与每周只锻炼一次或从不锻炼的人相比,每周锻炼5次或更多、每次不少于30分钟的人,其感冒症状的持续时间会缩短43%-46%。

来自四川省社会体育指导中心的专业人士建议,长期进行有规律的中强度运动可以有效提升免疫力,运动强度的大小可以通过运动中和运动后的自身感觉进行自主判断,以微微出汗,呼吸加快但不急促,能够说出一句完整的话为宜。建议大家坚持每周进行5次左右、每次30分钟-45分钟的中等强度运动。运动的类型也很灵活多样,比如散步、游泳、慢跑、太极拳、广场舞等,只要是喜欢的运动类型,都可以通过改变其

运动强度和适当延长运动时间来实现。

对于正在经历甲流的人群,建议合理用药,补充营养,注意休息。待症状消失没有其他异常感觉后,再从低强度开始恢复运动,循序渐进,可以做些深呼吸运动及低强度的伸展操和健身气功类运动辅助康复。

专家建议,可以在天气比较温暖的时候选择空气流通好的场地进行户外锻炼。快步走是比较适合大众的一款有氧运动,随时随地都可以锻炼。快走时足跟先着地,然后脚掌再到脚尖,尽量大步行,身体素质稍差的步幅可适当减小,达到微微出汗的效果即可。游泳可以刺激呼吸机能提高摄氧量,还可以加大静脉回流的抽吸作用从而有效地提高心肺功能。对有关节疾病的人群非常友好,不但可以减少关节损伤还可以

强化深层肌肉。水疗目前也被视为一项很好的康复治疗项目。

如果时间场地受限,难以开展户外运动,也可以选择在室内做瑜伽。瑜伽通过姿势、呼吸、冥想等练习,使神经系统达到平衡,解除心理压力。长期坚持练习可以排除毒素,增强身体柔韧性和稳定性。每一个瑜伽练习动作都会结合良好的呼吸,很大程度上能够增强头部及鼻腔、咽喉等呼吸道系统抵御疾病的能力。健身气功对于身体保健也有显著效果,包括八段锦、五禽戏等动作柔和缓慢,长期习练可以让机体充分放松,更好地发挥人体自身的调节功能,使全身筋络得以疏通,从而增强体质,提高抵抗力。

## 四川开展社区体质健康测评

**本报讯** 近日,在四川成都武侯20号体育公园里,“社区运动促进健康服务站”举办了社区体质健康测评活动,来自马家河社区的居民在家门口享受到了科学健身指导服务。

据了解,“社区运动促进健康服务站”由四川省体育科学研究所(四川省反兴奋剂中心)和四川省成都市武侯区金花桥街道马家河社区联合建立。该站点将充分发挥社区体育在全民健身中的重要作用,扩大科学健身知识普及推广渠道,通过在站点长期开展社区群众体质健康测评、健康咨询、锻炼指导等多种服务,进一步为社区居民的科学健身和健康生活保驾护航。

在测评现场,除了开展血压、身高体重、坐位体前屈、肺活量、握力、选择反应时、闭眼单脚站立、台阶实验等基础体质测评项目外,还有骨密度、身体成分、心肺功能测试、亚健康

风险、糖尿病风险筛查等多种测评项目,有利于社区居民全面了解自身体质状况。

测试完成后,现场专家为受试群众进行一对一的咨询和报告解读,提供个性化运动处方和健身指导。受试群众能够全面、系统、客观地了解自己的健康水平,明确如何通过加强科学锻炼、合理饮食、均衡营养和良好的生活行为等方面来改善身体状况,还可免费领取科学健身知识手册,学习科学健身知识。

参与的社区居民对本次活动表示支持和欢迎,并希望“社区运动促进健康服务站”能够开展更多有关科学健身指导、身体机能训练、慢性疾病预防、功能康复促进等内容的科普讲座或活动,充分发挥健康服务站的专业性,促进社区居民树立科学健身观念,提高居民健康水平。

(刘昕彤)

## 河北体科所举办科学健身普及系列活动

**本报讯** 河北省体育科学研究所专家团队日前走进雄安新区,开展科学健身指导服务工作,并为雄安集团职工进行了体质测试与科学运动健身指导,宣传科学健身的理念及方法,提升职工科学健身素养和体质健康水平。

活动现场设立了科学健身指导宣传点、体质测试区和康复治疗区,为职工提供身体成分测试、健康风险评估和精神压力分析等服务项目。测试完毕后即可现场出具测试报告,并由体科所专家一对一进行报告解读,帮助职工更全面、更直

观地了解自身体质与健康水平状况。体科所的专业康复师还在现场为职工进行手法复位、肌肉放松和关节松动等康复治疗,科普了颈、肩、腰、腿等部位疼痛的康复知识,提供了个性化的功能锻炼方案。

此次活动是河北体科所2023年科学健身普及系列活动的第一站,接下来将陆续去往全省各地,开展更多形式丰富的科学健身指导活动,充分引导大众主动学习科学健身知识、掌握健身技能,提升国民体质健康水平。

(刘昕彤)



新华社记者李博摄(资料照片)

### 跳绳训练增强体质

跳绳作为一项基础运动,受天气限制小,无论室内室外都能练,受到许多人的喜爱。不过,如果跳跳跳得不对,也会加重身体负担,还可能导致身体受伤。日前,花样跳绳世界冠军张少华为健身爱好者推荐了科学的跳绳方法。

增强心肺功能可以用这些跳绳方法:

#### 热身阶段:弓步跳

把绳子先对折一下拿好,放在双腿后侧,不要搭地,然后左脚先出,把腿弓出来,稍微弯曲即可,前脚掌着地,后脚蹬直;还还原到原地,然后换另一只脚。

**注意:**运动过程中,一定要慢慢地去增加运动量,不要强度过大,可以进行分组练习,比如先跳20个,然后放松走一走,如果身体可以承受,再进行下一组或者增量。

#### 训练阶段:并脚跳

将双脚并拢,跳绳置于双腿后侧,把膝盖弯曲,不要蹬直了跳,记住要前脚掌

着地。

**注意:**跳绳过程中,一定要让双脚保持并拢,这一套完整的动作做下来之后,才能够提升心肺功能。

锻炼身体协调性可以用交叉甩绳:

- 首先将跳绳放置在身后,双手住前摇绳;
  - 绳子从后往前甩过头顶之后,双手就在身体前后交叉变成右手在前,左手在后;
  - 注意双手的位置应该靠近骨盆,而不是腰上,绳头尽量朝下;
  - 最后再将绳子从前往后甩过头顶;
  - 同样的动作左右两侧交替进行。
- 口令为:**一甩、二变、三打开、四再次甩。

**注意:**可以先让手熟悉动作的正确位置,之后再拿上绳练习,经过徒手练习的步骤,就能很快掌握技巧,提升协调性。

刘昕彤整理