



## 方法错误 催人老

### 错误1

#### 锻炼太密集

尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

### 错误2

#### 身体姿势差

不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,你需在专业教练指导下健身,他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

### 错误3

#### 只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

### 错误4

#### 忽视盆底肌

当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你可每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

### 错误5

#### 忽视高强度 间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

### 错误6

#### 从不减压

练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可尝试用冥想来减轻压力和焦虑。

## 姿势不对 锻炼过密 从不减压

# 这些错误锻炼催人老

积极锻炼,对健康非常有益,但只有掌握正确的方式才有效。不正确的方式反而加速人体老化。一起来看看运动健身哪些方法好。

### 锻炼每周三次才有效

每周起码锻炼3次,才能享受运动益处。每周锻炼仅1至2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。所以,赶紧动起来。

### 举铁是塑造肌肉的有效方式

举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

### 平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”

有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

### 每天60个下蹲养腿抗衰老

下蹲运动简单、有效又科学,无需器具场地,不论日常居家还是工作间隙,只要有“立足之地”,就可随时进行。

俗话说“人老腿先衰,树老根先枯”,双腿是身体的枢纽,有人体50%的神经、50%的血管,流淌着50%的血液,因此养好双腿是养生健身的一大关键。

下蹲运动就是保养双腿、促进血液循环、增强腿部肌肉的一大利器。当人蹲下时,双腿和臀部肌肉受到挤压,下肢血液会快速回流到心脏,起身时,血液又快速返回,这一蹲一起有利于气血流畅,可起到养生、抗衰老的功效。此外,下蹲运动还可加强下肢肌肉力量、巩固膝关节稳定度、降低血脂、预防心脑血管疾病、延缓脑功能衰退、提升性功能等。

北京体育大学健身健美讲师鲍克介绍,下蹲简单,但也有不少讲究。站立时,双腿应分开与肩同宽,脚尖朝外,膝关节垂线不超过前脚尖,臀部向后如同坐板凳,全程挺腰抬头收腹,不能有含胸夹膝的动作,下蹲时吸气、站立时呼气。

依据蹲的幅度,下蹲运动可大致分为半蹲、深蹲和全蹲,此外还有箭步蹲、侧蹲这样的流行蹲法。大腿高于膝盖水平角度为半蹲,低于膝盖水平角度为深蹲。深蹲中参与最多的是股四头肌,全蹲则对臀大肌刺激最大。锻炼时,绝大部分人应以深蹲为主,半蹲和全蹲为辅。鲍克提醒,下蹲时下得要慢,起得要快,否则易损坏膝关节。在接近蹲下的最低位置时,最好再放慢速度,这样能更好锻炼腿部肌肉。

做下蹲动作应量力而行、循序渐进,建议先1天做4组,每组15个,然后逐步增加数量。下蹲的节奏标准大致为5秒钟1次,运动量要自己把握,以每次活动之后有气喘,脉搏跳动120次至140次/分钟为宜。

此外,蹲幅也应视各人体力而定,下蹲也不是所有人都适合。患高血压、糖尿病和有关节疾病的人不宜做;老人或体弱者可先采用半蹲或“1/4”蹲,膝关节弯曲角度依个人身体状况和感受而定,下蹲时需缓慢平稳,锻炼时可手扶床沿或门框,一次做10个,每天不超过5次,也可根据自身条件适当调整。

### 正确游泳方能减肥健身

游泳深受人们喜爱,不少人把它当成减肥的“良方”。但有些人游了一段时间后发现,体重非但没有减轻,反而增加了。北京体育大学游泳学院教授温宇红表示,游泳减肥效果不佳,可能是方式不当,并提出了两点建议。

一是制定长期目标。游泳前对自己的游泳技术和体力进行评估,并记录体重(有助检验减肥效果),然后做一个长期的计划,最好每周不低于3次,每次不少于30分钟,持续三个月以上。这样才能实现有氧运动,从而消耗脂肪。不过,当游泳者体力和技术都不足、无法连续游满30分钟时,可以在游泳间隙稍作喘息(休息到可以继续游,但又没有完全恢复体力),再继续。

二是游泳后不要马上进食。游泳时会消耗大量的热量和脂肪,容易有饥饿感。如果游泳后大量进食,当摄入的热量大于游泳所消耗的热量时,就会发胖。一般情况下,游泳30分钟后后进食,饮食量与平时保持一致,不要大吃大喝,多吃蔬果和富含蛋白质的食物,少吃高脂肪、高热量的食物。

综合人民网、生命时报报道

