

人人都希望拥有健康的身体，运动健身的理念已经被人们普遍接受，但有不少人是在盲目运动，在运动形式的选择、运动方法等方面存在误区。这次支馆长传授我们一些运动门道，帮助我们转变一些运动思路，更科学地健身。

科学健身的门道

采 访：李颜

受访专家：支文俊 北京优势健身馆馆长

运动的“FITT”理论

著名的 FITT 理论强调：健身必须注意四个方面，即 Frequency（频数）、Intensity（强度）、Time（时间）以及 Type（方式）。运动应建立在科学合理的 FITT 上。

运动的频率 合理的锻炼频率应该保持一周锻炼三到四次，一次四十分钟到一个半小时。那种长期不运动，一运动就拼命动的方式对身体是有害的。常见的情况就是平时工作日太忙，懒得动，到了周末就集中健身，在健身房一呆半天，这样会损伤我们身体机能。应该均匀分配锻炼时间，忙的时候隔天抽出半小时动一动也是好的。

运动的强度 每人的性别、年龄、体重、身体素质都有差异，所以运动强度也因人而异。平时我们判断运动还是休息，通常都是根据自己的主观感觉，累了就歇歇，其实可以参考一个硬性指标，即心跳速率。通过测量心跳快慢，可以较准确地判断我们的运动是否过量，或者运动量还不够。这里给大家一个公式：

心跳速率高点： $(220 - \text{年龄}) \times 0.8$ （次/分钟）

心跳速率低点： $(220 - \text{年龄}) \times 0.6$ （次/分钟）

这个公式可以用一辈子，各个年龄阶段都适用。心跳在这个范围内的运动强度是比较理想的。我们可以分别在锻炼初期、中期，和特别累的状态下按测手腕动脉，默数自己的心跳是否在公式范围内。记住身体在相应心跳频率下的感觉，多测几次，就能比较准确地掌握适合自己的锻炼强度了。

运动的时间 科学地讲，通常人一天中最适合锻炼的时间在下午两点左右。但对上班族来讲这明显是无法实施的。所以可以在晚上下班后稍微吃点东西，锻炼结束后再吃适量晚餐，是大多数人较好的选择。

运动的方式 锻炼的方式多种多样，锻炼的选择不要太偏。科学的方法是有氧运动和无氧运动相结合。

目前普遍存在的问题是，跳操房和器械房泾渭分明，男性只进器械房，女性只进跳操房。很多男性虽然肌肉形状很好看，但是灵活性、柔韧性都比较差。其实他们最缺的就是操课。柔韧性好了，我们的经络就通了，对身体是非常有好处的。女性也应该勇敢走进器械房，锻炼腰腹的肌肉对于女性很重要，因为这部分是最容易堆积脂肪的地方。另外针对肩臂部、胸部、臀部肌肉的器械训练也能有效改观女性的线条。

步行是一生最重要的运动

人之所以为人，一个区别于动物的重要特点就是直立行走。我们祖先通过了几十万年的努力才站了起来，可是我们短短十年的时间就改变了这种生存方式，用坐取代了走，这是非常可怕的。

现在买车的人越来越多，人们出行习惯了以车代步。上班又长时间的坐在电脑前，下班了换成坐在电视面前。如果不注意锻炼的话，可以说我们正在慢性自杀。

走路是人一生做得最多的运动，我们应该尽量多些时间走过来。虽然看似人人都会，但像散步那样走是没有什么健身效果的，必须讲究一些技术和技巧，有几点要注意：

- ◆ 速度要比平时走路稍微快一些，积极主动地走，辅以积极主动的呼吸。

- ◆ 双腿的运动轨迹是交替地画圆运动，膝盖不要打得太直，稍微颠着点走，这样可以有效保护我们的关节。

- ◆ 掌握四个“一点”：步幅小一点，频率快一点，重心前倾一点，身体收紧一点。很多人走路全身处于放松状态，好像肉都往下掉一样。正确的做法是肌肉稍微收紧，想象自己是提线木偶，提着点走。

另外不能饭后马上走。至少休息半小时再走。每次快走大概半小时。

还有要注意，步行锻炼一定不能穿高跟鞋，那就不是健身，而是伤身了。

不要过度夸大健身的作用

反过来，我们也不要太迷信健身的神奇作用。健身只是一方面，一个人的健康主要由四方面的因素共同决定。

首要的因素就是健康的心态，俗话说“笑一笑十年少”，“知足者常乐”，保持心情乐观愉快是健康的第一步。其次是合理的膳食。每天我们吃进肚里的东西都会被消化吸收，构成我们的肌体。中国人讲究平衡膳食，比如羊肉炖萝卜这道菜就很经典，体现了热性食材搭配寒性食材，荤菜搭配素菜，蛋白质搭配粗纤维。第三个因素是适度科学的运动。第四个因素是必要的药物治疗。这四大因素缺一不可，不能偏废，共同搭建我们的身体健康。

现在有个误区，一些人认为坚持锻炼就不会生病，或者通过运动就能治好病，可以不用吃药。这种观点是要不得的。运动可以使我们抵抗力更强，但不是说就能保证不生病；运动能够辅助治疗部分疾病，但是代替不了药物治疗。

健身目的太功利

目前我们健身界普遍存在的一个问题是，不管是到健身房的健身人士，还是开办健身房的企业，都功利性太强。

很多健身房都仅仅只是一个健身的场所，其实它更重要的作用是，能有专业的人士给予指导。可很多地方对这部分却不是太重视，没有配置足够的指导教练。人们到了健身房就闷头自己练，练得对不对不知道，练完就走人了。应该大力提倡健身的科学性，不恰当的练习常常会造成运动损伤。

另一方面，很多年轻人健身的目的主要是为了使自己的魅力加分。女性健身多是为了减脂、塑形，男性健身多是为了漂亮的肌肉块。这些过于功利的目的，直接影响到我们健身的态度和方法的选择，容易导致误入歧途。其实健身的首要目的是为了身体更健康。健康美最美，健康有了，身体新陈代谢和血液循环正常了，多余的脂肪自然就没了，肌肉自然就漂亮了，人的整体感觉自然就上去了。

健身时间安排要紧凑

有些人来健身房一呆就半天，但中间磨磨蹭蹭，练一会歇一会；有些人喜欢一阵猛练，然后全身放松完全松弛下来，歇够了又再练一组。这样锻炼对身体并不好。锻炼应该安排得紧凑一些，强度由低到高再降下来，中间适度休息，但不能时间太久，也不能完全放松。一般来讲，紧凑的锻炼四十分钟到一个半小时是比较理想的。

老年健身的几点注意

首要一点就是量力而行。年纪大了身体机能肯定不能跟年轻时候比，所以要服老，锻炼切忌逞强，应该参照前面所说的心跳频率公式，安全健身。

其次，人老腿先老，很多人上了年纪膝关节逐渐退化了，所以要避免增加关节磨损的项目，比如跑步、篮球、足球、网球等等。另外，腰部也是很容易受伤的部位，在锻炼中要特别注意保护。

但是不能说膝盖不好就成天坐着不动，很多人因为膝盖的问题减少运动，致使身体越来越差。正确的做法是加强上身的运动，弥补下肢运动的不足。

普拉提是比较适合老年人练习的静态操课。普拉提源于二战，是PILATES的译音，是一个名普拉提斯的德国人，他结合芭蕾舞动作，发明了普拉提。最初是为了帮助在二战期间受伤，包括下肢受伤不能行走的士兵们，进行康复训练的一种方法。所以它主要是垫上运动，主要针对腰腹部、上肢进行锻炼，是膝盖不好的老年人理想的锻炼选择。

白领的十分钟运动

电脑族十个里八个都有颈椎肩膀的问题，这是我们长期保持坐姿太久造成的。其实要解决很容易，只要每天早晨、下午各拿出十分钟，在上班的间隙做一些小运动，比如说一些简单的肩部活动，扭腰抬头，或者以前读书时候的课间操。不要小看这十分钟，能有效缓解颈椎的持续疲劳，如果每天坚持，对我们的身体健康非常有益，痛苦的肩周炎颈椎病也不会来找上你。

随时随地动一动

运动，应该像我们吃饭睡觉一样，融入进生活，成为我们生活中不可或缺的一部分。其实并不是非要到健身房才叫运动，运动可以是随时随地随处的，养成有空就动，随时动一动的习惯。家里、办公室都可以是活动场所。■