

郑运动

公开课

亲,你健康不?

对号入座 只需一步 测测你自己的健康状况吧

关注郑运动
我们会送给你
惊喜哦潮
运动参加健身营
健身旅行两不误

据新华社电 你喜欢什么样的旅行方式?是马不停蹄地从一站奔向下一站,还是找个风景如画的地方吃了睡睡了吃?告诉你一种新的旅行方式吧——参加健身营。在这样的营地里,你既可以获得最专业的健身指导和餐饮服务,也有时间享受悠闲的观光活动,绝对一举两得。位于意大利西西里岛一处度假村内的“詹姆森度假营地”就提供这样的服务。启程前往营地两周前,你必须先去指定机构接受全面体检,由专业人士评估脊柱、心脏、抗压能力以及饮食习惯。这样,等你到达度假村时,比你自己还了解你的教练已经等在那里了。接着,教练会根据你的身体情况和健身目的来制定锻炼计划,比如清晨带你去橄榄树林中晨跑,去海边练习普拉提,由专业人士陪练高尔夫或者网球等。训练后,你可以去水温不同的游泳池里放松肌肉,也可以蒸桑拿或享受按摩。当然,你也会大把的时间享受自由,去附近小镇观光。这样的服务收费不菲,每周大约7500英镑(约合7.2万元人民币)。

自习
课社交网络晒跑
莫从乐趣变成负担

据新华社电 如今,社交网络里活跃着一批晒跑族:每天分享跑步的公里数,成为他们的一种乐趣。专家建议,晒跑族应量力而行,不要因盲目追求公里数而忽视了自身的承受力,锻炼适度才能达到健身的目的。

体育专家认为,跑步成为一种时尚反映出人们的健身意识越来越强。但是,长跑不可盲目,必须进行必要的热身练习,同时根据自身情况循序渐进。南开大学体育部副主任张永荣说,上班族来说,刚开始跑步强度不要太大,最好先做快走的练习,然后走跑结合慢慢适应。另外,每一次锻炼的时间如果太长,消耗的热能也比较多,对关节的承受力、冲击力是很大考验。刚开始练习跑步的人不能跑马拉松,要10公里、15公里地去适应,经过一段时间以后才能参加相关的比赛。

风向
标健身组合?
什么新玩意

据新华社电 健身最难的部分就是坚持。如果你够幸运的话,好姐妹、好兄弟会成为督促你的一股力量。听说过健身组合这个概念吗?“Two Bad Bodies”就是Instagram上拥有30万粉丝的一对健身组合。

Jennifer Forrester 和 Kaisa Keranen 都是健身教练,两人一个礼拜至少有3次会在西雅图城市里的各个角落一起运动。她们从对方身上找到运动的动力,Keranen说:“我们的生活中都没有一位像对方一样督促自己运动的伙伴,我们不仅仅是朋友,更是姐妹。我们也常常被误认为姐妹,或许是我们运动时都动作一致吧。”两人连体感染了很多,连美国第一夫人米歇尔·奥巴马都自己上传了一部模仿她们健身的短片。



无论你从事什么职业,年纪多大,健康永远是所有人都必须关心的一个问题。工作压力大、家中事务繁多,我们总是找出很多理由去逃避运动和锻炼,而往往健康问题一出现,我们就会直接被击倒。

想随时了解你的身体健康状态吗?想知道自己到底是不是健康?日前英国《每日邮报》列出了几个简单易行的测试方法,能让你在家里轻松了解自己的身体状况。从20岁到70岁,不同年龄段都会有不同的测试方式,读者朋友们可以对号入座,测一测你自己的身体状况到底如何!

·20岁
(20米加速折返跑)
达标:10~11次来回

·50岁
(坐立测试、手、膝盖支撑一次扣1分,失去平衡一次扣0.5分)
达标:8分

·30岁
(1000米跑)
达标:男8分钟内
女9分钟内

·60岁
(椅子上站起来坐下)
达标:半分钟
12~14次

·40岁
(连续上下台阶,3分钟后测心率)
达标:男90~95下
女95~100下

·70岁
(从椅子上站起来,走到3米远后折返,坐下)
达标:12秒内

20岁年龄段

每周至少运动5次

测试方式:加速折返跑

可以借助手机上下载加速折返跑的App“Bleep Test”来完成这项测试。

选择距离20米的两个点,在按下手机上的开始键后开跑。刚开始的速度可以慢一点,只要在手机的提示音响起前跑到20米远的折返点即可。不过随着时间推进,提示音的间隔会越来越短,你跑步的速度也需要加快。当你无法赶在提示音响前跑到目标地点,测试就结束。如果你能完成10~11个来回,说明你的健康状况非常不错;如果能达到12~13次,那说明你的身体非常好;但是如果连5次都达不到,那你真的需要好好锻炼了。

锻炼建议:20岁是你锻炼自己身体的黄金年龄,专家建议处于这个阶段的朋友每周需要至少5次,每次40分钟的锻炼时间。可以将耐力和力量训练交叉进行。每3个月可以重复一次上面的测试,看看自己进步了多少。

30岁年龄段

挤出时间去锻炼

测试方式:一英里跑

欢乐跑其实很简单,你只要跑上一英里(约1600米)就好了。如果能在8分钟(女子的标准是9分钟)内跑完全程,那你就非常骄傲地说,你比50%同年龄段的人都要厉害了!达拉斯一家科研机构的科学研究表明,长跑一英里是一项非常好的测试健康状况的方法。如果你在40岁时需要超过10分钟(女子为12分钟)跑完一英里的话,你在接下来30年得心脏病的概率比普通人高出30%。

锻炼建议:进入这个年龄段说明你必须比你20岁的时候更加努力去挤出时间来锻炼。能站的时候千万别坐,能走楼梯的时候千万别搭电梯,尽可能地找机会让自己的身体动起来。每周至少锻炼两个半小时,可以找一些自己感兴趣又符合自己生活规律的运动。

40岁年龄段

注意增加骨密度

测试方式:台阶测试

选择一个30厘米高的台阶,在热身10分钟之后,有节奏地在台阶上走上走下,每次都是单脚上台阶,然后左右交换。坚持3分钟后,来测测自己的心率。该年龄段的正常范围为:男子每分钟90~95次以下,女子每分钟95~100次以下。

锻炼建议:在这个年龄段,你将面对上有老,下有小的两难问题,而在这个阶段,锻炼也是必不可少的。英国某体育杂志的调查表明:男子在40岁的阶段如果还能坚持每天锻炼30分钟,每周6天,无论你的锻炼强度如何,都将使你在70岁以前的死亡率降低四成。在这个阶段建议进行一些力量训练来增加骨密度。

50岁年龄段

每天走上一万步

测试方式:起坐测试

你可以在家里的镜子前赤脚完成这项测试。测试时,你只需从站姿转变成盘腿坐姿并且站起便可。当然,在整个过程中,不能借助双手、手臂或者膝盖进行支撑,使用了一次就减一分,满分10分。如果你能在保有8分的情况下完成这一系列动作,根据实验表明,在接下来6年内你的死亡概率会比不能完成的人减小一半。当然,如果你的膝盖之前就有问题,我们不建议你去进行这项测试。

锻炼建议:尽量能够做到每周锻炼2个半小时,如果换算成计步器的话,你每天必须走上1万步。你不需要加入什么健身房的训练班,哪怕只是饭后走走对于降低你的血糖有小小的好处。

60岁年龄段

练练腿脚少吃苦头

测试方式:椅子测试

在客厅放上一把凳子,舒服地坐在上面。然后在不借助你的双手以及任何外力的情况下站起,再坐下。看看你在30秒的时间里能够完成多少次。正常情况下女子能达到12次,男子能达到14次,就说明你很健康。

锻炼建议:尽量将之前的跑步距离缩短,转而做一些简单的慢跑、骑行或者短途的游泳。每天做一次上面的测试,看看你是否有进步。平时也可以练习一下下蹲,因为如果长期不锻炼你的腿部,以后可是会吃大苦头的。

70岁年龄段

运动忌用力过猛

测试方式:起立行走测试

在客厅放上一张椅子,离凳子3米远的地方让你的一个朋友拿着秒表站在那里。坐在凳子上,等朋友的口令,当他喊开始后,你从凳子上站起,走到他所在位置后返回,当你的屁股碰到凳子的一刹那,摁下秒表。如果你完成整个过程在12秒内,说明你的身体状况非常好;如果所花的时间在13~20秒,说明你的身体还不错;如果超过20秒,说明你的运动能力出了问题。

锻炼方法:对于70岁以上的老人来说,做运动不能太猛。你可以在看电视的时候,每逢广告时间就站起来走一走,坐下的时候尽量慢一点,让肌肉得到一定的锻炼。你也可以在时间允许的情况下,提早一站下车回家,增加运动的机会。为了保护你的膝盖,你也可以在坐着的时候,将腿伸直,保持5秒的时间后再放下,持续12~15次,这样有助于锻炼你的大腿肌肉,进而保护好你的膝盖。林然