

1月—2月 增肌增力黄金期

新年1月至2月气温来到最冷的时候,人体代谢速度变慢,睡眠质量更高,此外,影响肌肉生长的重要激素睾酮分泌会有所提高,此时绝对是增肌的“黄金期”。

1月:从基础开始 每周4次身体灵活性、平衡性锻炼,静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择;3次持续至少15分钟的有氧运动,每天走至少4000步。

2月:增强肌肉训练 可以练举重、做体操以及其他重复伸屈肌肉的运动。每周2—3次,但要避免连续两天锻炼同一组肌肉群,让肌肉有充分的恢复时间。

3月—6月 提“基代”促燃脂

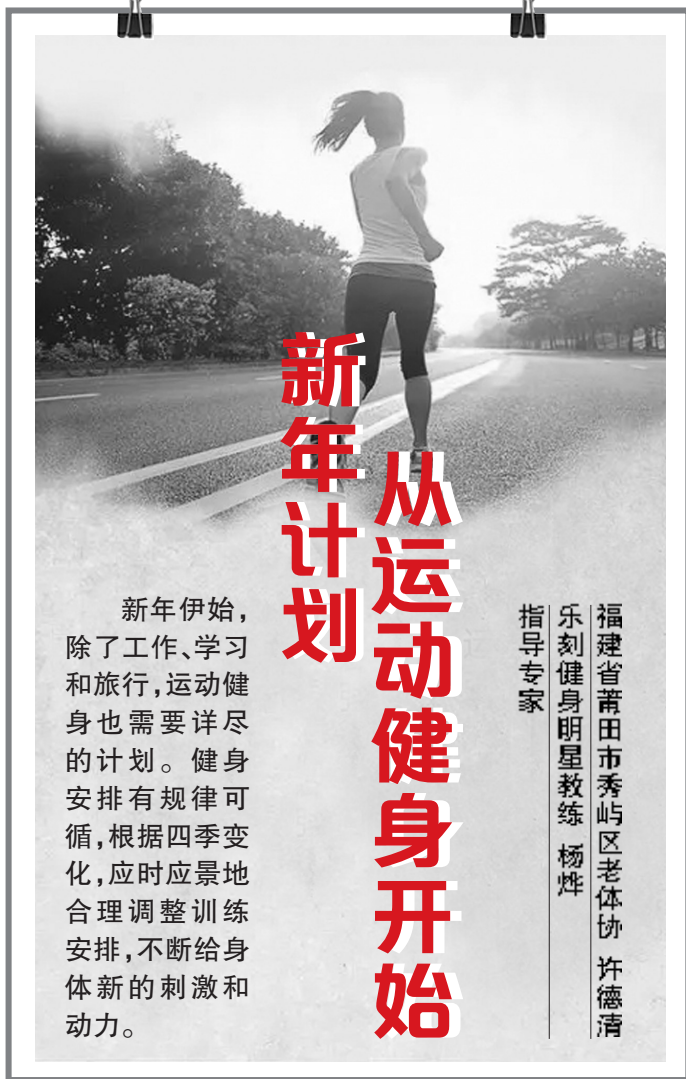
自3月起,天气回暖,训练重点就由增肌逐渐向提升代谢过渡,同时增加燃脂,以塑造体态为主。

3月:登山锻炼走缓坡 最好选择平缓的山坡而不是阶梯式陡路,不要一鼓作气登上山顶,注意带上辅助工具。

4月:每天走7000步 有了前面的坚持,你已经打好了坚实的基础,每天的走步增加到7000步,并开始进行户外有氧运动。不妨选择放风筝这项体育运动。

5月:加强有氧运动 每天步行步数增加到7000—10000步。在有氧运动计划中加入间隔的力量训练。

6月:腹部练习塑造体形 每周至少进行4次腹部训练。



7月—10月 减脂减重“热”潮

进入夏天,衣服越来越薄,大力进行减脂的时间到了。在力量训练后立即做有氧运动是最佳选择。高效的有氧运动包括跑步、跳绳和游泳等。

7月:水中锻炼效果好 有关节问题和肥胖人群应首选游泳。

8月:尝试不一样的运动 如果你平时以跑步为主要锻炼方式,那么这个月试着在水中跑步;如果你过去常在户外运动,那么尝试室内锻炼。

9月:做有益于心脏的锻炼 拉伸运动,时间在10分钟左右即可;适当进行有氧运动和中低强度的力量训练,利用身体大肌肉群完成稳定的身体活动。

10月:检验运动效果 在原有运动计划上增加瑜伽练习,进行稳定性锻炼以保证肌肉平衡。

11月—12月 开启强化新循环

来到11月,经历过10个月训练后,可以持续执行计划并不断强化,促进身体机能稳步提升。

11月:放松身体 参加一些慢运动来使你的身体充分放松。在放松的同时,保证每日必需的最低步行要求。

12月:合理安排锻炼时间 为安全起见,温度偏低时最好选在室内运动,做足热身,锻炼以慢跑和快走交替进行,不宜过量。

循序渐进让羽毛球更“腱”身

羽毛球运动适合中老年人,但循序渐进才能让羽毛球更“腱”身。浙江大学医学院附属第二医院骨科的数剧显示,2022年11月到2023年11月该院共做了420多台跟腱断裂手术,其中一半以上是打羽毛球导致的。普通人打羽毛球应该注意什么?

浙江大学医学院附属第二医院骨科主任医师曹乐说,羽毛球运动中,起跳扣杀这个动作最容易导致跟腱断裂。在杭州吴羽体育教练阮昊看来,有部分人运动前忽略了热身环节,就非常容易导致运动损伤;没有循序渐进,也

会增加跟腱断裂的风险。那么,打羽毛球需要注意哪些呢?阮昊也给出了自己的建议:首先是要选择合适的运动鞋,做好热身准备;其次要量力而行,感觉身体不适一定要及时停止。

作为业余爱好者,想提高羽毛球专业技术应该怎么做?浙江省社会体育指导员宋浩建议,可以尝试每天进行体能训练长跑,“羽毛球技术的提升,很大一部分是体能的增强。其次就是腰腹力量,还有小臂力量,光腰腹而言,每天都保证有100次以上的卷腹等运动”。(摘编自《都市快报》)



运动咖

泳者无畏

“体感温度零下17℃,这么多年第一次感觉这么冷!”近日,当山东青岛市民纷纷感慨冬日的严寒时,一群热爱冬泳的中老年群体却“反其道而行之”,不惧寒冷在海水中破浪前行。

55岁的孙翔军是青岛栈桥冬泳协会会长,他坚持每天早上到栈桥海水浴场游泳。人们一边裹紧羽绒服一边感叹“好冷”,孙翔军却脱下厚厚的衣服,开始了冬泳前的热身运动。“下水前一定要先在海滩上活动一下,让身体适应外界环境的温度,不至于—

下子到水中后产生强烈刺激。”经过了充分热身,孙翔军径自下海畅游,与成群飞过的海鸥互动,享受着冬泳带来的刺激和乐趣。

从2008年下海游泳,夏天练体力,冬天练毅力,直到现在,孙翔军的冬泳史有15年。他介绍,在栈桥冬泳协会内,他的年龄算是年轻的。“目前协会内能坚持冬泳的五六十人,其中主要以六七十岁的人群为主,最年长的有80多岁的前辈还在坚持每天冬泳。”(摘编自《青岛早报》)



孙翔军喜欢冬泳

快乐老人报

www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498