

亲,你健对身了吗?

国家体育总局发布《全民健身指南》,教你如何正确健身

广场舞、马拉松、慢跑骑行、滑板攀岩……如今,各类运动“靓照”霸屏“朋友圈”,无论男女老少,中华大地上全民健身热情高涨。但因健身不当而受伤的情况也时有发生,在心疼伤者的同时,你是否想过自己真的会健身吗?

近日,国家体育总局发布《全民健身指南》(以下简称《指南》),其中就体育健身活动方式、强度和时间等提供了专业的指导建议。

A健身方式不同健身效果各异

《指南》将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习5大类。

有氧运动

是指人体在氧气供应充足条件下,全身主要肌肉群参与的节律性周期运动。

分为:包括健身走、慢跑等在内的中等强度运动和包括跑步(8千米/小时以上)、骑自行车等在内的大强度运动。

好处:有助于提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂等;且中等强度的有氧运动节奏平稳,是中老年人最安全的体育活动方式。

建议:人们在进行体育健身活动时,应将有氧运动作为基本的体育活动方式。

力量练习

是指人体克服阻力,提高肌肉力量的运动方式。

分为:包括俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等在内的非器械力量练习和器械力量练习。

好处:能够提高肌肉力量、增加肌肉体积、发展肌肉耐力,促进骨骼发育和骨健康。针对不同年龄层,力量练习能够起到改善体质、强壮身体、提高平衡能力等效果。

球类运动

分为:篮球、足球等身体接触的球类运动和排球、乒乓球等非直接身体接触的球类运动。

好处:经常参加球类运动可以提高机体的心肺功能、肌肉力量和反应能力,调节心理状态,是青少年首选的体育活动项目。

中国传统运动方式

柔中带刚,强调意念与身体活动相结合。分为:武术、气功等。

好处:可以提高人体的心肺功能、平衡能力,改善神经系统功能,调节心理状态,且安全性好,特别适合中老年人人群运动健身。

牵拉练习

分为:包括正压腿、压肩等在内的静力性牵拉练习和包括正踢腿、甩腰等在内的动力性牵拉练习。

好处:可以增加关节的活动幅度,提高运动技能,减少运动损伤。

建议:初期参加体育健身活动的人,应以静力性牵拉练习为主,随着柔韧能力的提高,逐渐增加动力性牵拉练习内容。

■专家支招

如何知道自己需要哪些方面的锻炼?重庆市体育科学研究所副调研员郭淳介绍了简单的小方法。

例如看自己是否肥胖,你可举平手臂,然后用手拉下臂上的肉,“如果能拉起一堆肉,那就是你脂肪比较多,如果拉起的是皮,就说明你不是肥胖。”郭淳介绍,男士拉起的肉在1厘米之内、女士在1.2厘米之内,证明脂肪含量在合理范围之内。

减轻了体重就是减肥?其实是错误的,

“人体含水分、脂肪、蛋白质和无机盐。虽然你看到体重减少了,但你可能只是减掉了水分,并没有减掉脂肪。”郭淳表示,如今80%的人都处于亚健康状态,如何用最简单的方式判断自己是否健康?他给出一个标准:眼睛明亮,头发有光泽,皮肤有弹性,睡眠好,能抵御一般的疾病,这就是健康。

B强度因人而异时间适合为宜

强度过小,没有明显的健身效果;强度过大,不仅对健身无益,还可能造成运动伤害。

★小强度:散步等小强度运动对身体的刺激作用较小,运动过程中心率一般不超过100次/分。

针对人群:初期参加体育健身活动或体质较弱的人。

★中等强度:健步走、慢跑、骑自行车等中等强度运动对身体的刺激强度适中,运动过程中心率一般在100~140次/分。

针对人群:具有一定运动习惯、体质较好的人。

★大强度:运动对身体的刺激强度较大,可进一步提高健身效果,运动中心率超过140次/分。

针对人群:有良好运动习惯、体质好的人。

关于运动时间,对于经常参加体育锻炼的人:每天有效体育健身活动时间为30至90分钟。在参加体育健身活动的初期,运动时间可稍短;经过一段时间体育健身活动,身体对运动产生适应后,可以延长运动时间。每天体育健身活动可集中一次进行,也可分开多次进行,每次体育健身活动时间应持续10分钟以上。

对于有体育健身活动习惯的人,每周应运动3至7天,每天应进行30至60分钟的中等强度运动,或20至25分钟的大强度运动。

/重庆晨报

中超最短命洋帅诞生

上任仅 38 天 无颜留中超

8月14日,天津亿利主场0—2完败河北华夏幸福,9轮不胜的战绩,让刚刚上任不久的韩国籍主帅李林生终于支撑不住了,他在赛后发布会上宣布辞职。这是本赛季泰达下课的第2位主帅,此前李林生接替下课的帕切科成为泰达新帅。

2017年5月29日上午,天津泰达召开会议宣布帕切科不再担任天津泰达主教练的决定。

2017年7月7日,天津泰达亿利足球俱乐部官方微博宣布,韩国籍代理主教练李林生正式转正。

2017年8月14日,9连败之后,李林生宣布辞职,离转正仅38天,堪称中超最短命主帅。

李林生一直使用5 后卫,541阵型一成不变,用人十分固执,导致球队屯兵于后场,客观上造成攻击力不足。这也是泰达9轮不胜的最大原因。

4天之后,泰达对阵辽宁,这场比赛将决定,谁和延边一起降入中甲,如果泰达不能在4天之内决定主帅人选,那一切都来不及了。

李林生在延边时与球队闹翻,在泰达又固执使用541阵型导致9轮不胜,这样的履历很难让中超或者中甲球队接受,看来李林生的中国之旅,是时候画个句号了。

/凤凰体育

曝飞人博尔特有望代表曼联对战巴萨

飞人博尔特在上周末正式结束了自己的职业生涯,不过他有望实现自己另一个梦想,那就是穿上曼联球衣比赛。

博尔特一直是曼联球迷,此前他多次表示自己希望有一天能代表曼联踢比赛。媒体透露,博尔特已经获邀,代表曼联传奇队在9月2日迎战巴萨传奇队,这将是 he 实现这个心愿的好机会。

不过博尔特在自己的职业生涯最后一跑中受伤了,他想要为曼联参加这场比赛,就必须首先及时从伤病中康复。消息人士告诉《太阳报》,“这是博尔特多年来的梦想。只要他能够摆脱伤病,就一定会参赛。”

/网易体育

科斯塔:

切尔西待我如罪犯 光想把我卖到中国

新赛季英超揭幕战,卫冕冠军切尔西在主场被伯恩利打爆一度半场0—3落后,最终2—3遭遇开门黑!赛后,关于弃用切尔西前锋迭戈—科斯塔的话题再次成为媒体热议的焦点。而科斯塔本人也在多家媒体前炮轰俱乐部和主帅孔蒂,声称切尔西对待自己就像对待罪犯一般,毫无人道。

如今,科斯塔已经返回巴西老家,他因为拒绝和切尔西预备队一起训练,而遭到了俱乐部的禁赛和罚款。作为蓝军上赛季夺冠功臣,科斯塔是队内头号得分手,打进了20球。然而,科斯塔却从今年1月开始便不断边缘化,甚至一度有可能被切尔西卖到中超赛场。而在科斯塔只愿回马竞的情况下,俱乐部又重金购来了莫拉塔,让这位28岁的前锋只能坐冷板凳,甚至连板凳都没得坐。科斯塔非常委屈的表示,“切尔西要我和预备队一起训练,不让我进一线队更衣室甚至不让我接触一线队球员。这很不公平,我不是一个罪犯。每周他们(切尔西)都变着法惩罚我,他们甚至想把我卖到中超,但是我并不是一个为金钱所动的人,我只想去做我喜欢的球队踢球,而不是去付我钱多的地方。为什么切尔西还是不放我离开呢?我已经明确告诉了球队,我想要回到马竞效力。我不会跟预备队一起训练的,我不是犯罪分子,我没有错。如果他们要罚款,那就让他们罚吧!”

/搜狐体育

亚锦赛:女排3-0哈萨克斯坦

高比分34-32晋级4强



北京时间8月15日,2017年女排亚锦赛在马尼拉战至1/4决赛,由郎平助教包壮挂帅的中国女排,直落三局以3-0送蛋哈萨克斯坦如愿晋级四强。包壮临时变阵改由刘梦雅、金烨和蔡晓晴组成三叉戟更为攻防均衡,特别是第二局由24-23拉锯至高比分34-32险胜展现出大心脏。此外,身高不足1米80的朱婷河南师妹蔡晓晴,在第二、三局关键分连番贡献惊艳拦网抢占先机。

中国女排3-0哈萨克斯坦(25-16、34-32、25-23)

1/4决赛第一场,中国女排改由2号刘梦雅首发接应,其他位置沿用主攻6号蔡晓晴和9号金烨、副攻7号黄瑞蕾和19号雷艳溪、二传17号郁佳睿、自由人13号王思敏首发,第二局22-22时由副攻18号王紫晨替补黄瑞蕾发球,第三局20-16时再由接应3号陈佩妍顶替郁佳睿前排拦网。/搜狐体育

辽媒斥蓝队三分球18中2

投篮不准就是训练没到位

18投2中,这是杜锋执教的中国男篮蓝队在亚洲杯小组赛与伊拉克队比赛中的三分球命中率。而在输给菲律宾队的比赛中,蓝队两分球45投22中,命中率不足50%。如此糟糕的命中率,反映出的是队员体能下降带来的技术动作变形。但要知道,这只是亚洲杯,到了世界杯、奥运会,身体对抗的激烈程度有过之而无不及,中国男篮的数据只会更加刺眼。

篮球这个项目上,一切比赛中的表现,根源都在训练上。训练不到位,到了比赛的时候,

投篮肯定就没那么容易进。科比有句名言:我知道每一天凌晨四点半的洛杉矶的样子。但要知道,科比不是为了看洛杉矶的夜景,而是在训练馆里训练。就拿投篮训练来说,连续自投自抢,全程保持在运动状态。普通人到了100次,就会觉得脚步沉重;到了200次,就会胳膊酸疼,需要极强的意志才能继续坚持下去。就算是篮球运动员,500次左右也接近极限。但是,科比的投篮训练,每天1000次。所以说,科比在比赛中得分如同砍瓜切

菜,并不完全是天赋,更多的是因为他付出了比常人更多的努力。同样,“水花兄弟”的三分球被称为“变态准”,也不是蒙的。ESPN专门做了一个测验,在汤普森训练时投篮的一瞬间,把体育馆的灯关掉,结果汤普森三分球10投8中。这完全是因为汤普森经过了大量的重复投篮训练,已经让肌肉有了记忆,闭着眼睛一样能投进。一分耕耘,一分收获,如果训练的量都没有到位,比赛中的投篮命中率怎么可能得到保证?/辽宁日报