

西班牙球员离奇死亡,竟因被健身器材砸中大腿!

当心健身器械伤身

据西班牙媒体报道,当地时间7月9日晚上,西班牙国内第三级别联赛利纳雷斯体育队长、年仅26岁的弗兰·卡尔莱斯去世,死因从目前的初步诊断来看,是因为在健身时器材砸到大腿,结果造成体内多处器官离奇内出血,不治去世。因运动健身而意外受伤的事例并不少,但像西班牙球员这样离奇死亡的甚是罕见,如何安全有效地进行器械健身成为运动首要考虑的问题。

一般说来,健身房会把健身区分成自由重量区和固定器械区,自由重量区又被称作是高级训练区,自由重量指的就是哑铃和杠铃,使用之前必须学会练习部位的相应动作,否则没有任何的效果;而固定器械区则是初级训练区,固定器械上都会贴有动作讲解的文字和图解,通过这些提示就可以基本完成动作了。各人可根据自己的健身水平和训练目标自由在健身区锻炼。有氧器械主要是跑步机、椭圆机、台阶器、功率自

行车四种,主要提高我们的心肺功能和起到很好的减脂作用。

虽然进行器械运动能锻炼肌肉,重塑力量,但稍有不慎就容易受伤,以下为四种常见的力量训练器械的注意事项:

做必要的调整 大多数的器械都针对人体型的不同而设计好了调整的办法,如果前一个使用者比你高出半头,你有可能发现坐进座位以后脚够不着地,这时你就可以调整座位高度,让你的脚可以实实在在地放到地面上。

另外,我们的关节大多是运动的轴心,你的运动关节最好和器械的转轴成一条直线,这样才会既安全又有效。

用适合你的重量 一般来讲,适合你的重量是你尽最大努力可以举起8-12次的重量,这里并不是指要你使尽吃奶的力气,而是指在你不改变身体的姿态、没有其它部位帮助的情况下,所达到的力量。不要因为适合你的重量比前一个人小就感到

害臊,用适合你的重量来锻炼才可以达到效果又好,又安全。

缓慢增加重量 当你的训练水平提高以后,你可以用增加重量的方法来达到更好的效果,但最好是找最接近的更大重量,当你从举5公斤到举8公斤时,重量增加了60%,这时候一定要注意安全。有很多器械的设计可以让你一次增加半个重量片,或者1/3个重量片,这些新的简便的操作程序,都是让你更好更安全地达到健身的目的。

做动作时要有控制、均速缓慢 如果做动作时器械听起来像打击乐器,那么是你的速度太快了,而且没有在合适的地方停下来,一般来讲,速度越慢,对肌肉的挑战性越强。现在有很多教练推荐做每个动作时慢慢数数,举起重量两下,放下重量四下,或要求每个动作持续20秒,这种练习法可以用来增加训练多样性。速度过快时容易因为重量的惯性而拉伤韧带或肌腱,用快速度来训练爆发力的时候,应该在有经验的教练的指导下进行。

健身教练 李凌志

相关链接

健身房

三大安全隐患

健身器械是否合格 平常在健身时,每次听到“砰”的器械落地的声响总会一惊,这多半是器械因毛病掉落,在场的人假如躲闪不及,很容易受伤。由于一些器械有毛病,健身房没有及时发现、及时抢修,健身房内的伤人事情频发。因此,健身者在进行器械健身前,要先检查器械装备,再进行锻炼。

体格测试有必要 事实上,健身有必要因人制宜,并非所有人的身体条件都适宜作健身运动,规范的健身俱乐部招会员时,请求人有必要出具详细的身体状况查看报告,以证实能适应大运动量的健身活动。一旦请求人心肺功用不好,就主张相对比较静的训

练办法;脂肪过多的,就有必要操控运动量。总归,消费者在健身之前,健身房要为其挑选一种最适合的办法。

大分贝音响影响听力 “跟上我!”“快一点!”“再来一遍!”……在健身房里,跟着教练,在节奏感极强的音乐中运动,对许多人来说都是一件畅快淋漓的事,但却很少有人知道,音乐尽管是健身房里调动情绪的要害,但假如不操控音量,它也会变成我们听力的杀手。

高强度声会让人双耳持续性高调耳鸣,随同缓慢进行性听力减退,还可并发心脏、内分泌、交感神经等组织器官的功用失调。

吴姗姗

我的养生经

马三立动静养生经

马三立是著名的相声表演大师,一位德艺双馨的人民艺术家,他生于1914年,卒于2003年,享年89岁,算是一位比较高寿的艺术家了。马老高寿与其乐观的生活态度,以及规律的生活习惯有着莫大的联系。

马三立先生对于养生有着自己独特的理解,对于运动健身,他认为应当结合自己的特点,动静相济,找到最适合自己的锻炼方式。马老有一套自编的“十节操”,常年坚持,对他的身心健康很有帮助。他每天早晨先静坐20分钟,然后做弓腿、甩臂、回首、拍打心肺的“自创操”,还拍打脚面10次、叩齿22次,早晚两次各散步800步,这与古人的导引养生方法有着很多相似之处。

在生活习惯上,马老一直都很有节制,他喝酒从不过量,从不吃得过饱,更不会吃太凉或太热的食品,餐品的选择以荤素搭配为标准。马老每天起床后必喝两杯白开水,同时每天还要喝三次茶,这些习惯他一直坚持了几十年,对其身体健康很有益处。马老很少失眠,并每天都要坚持午睡,他曾说:“我每天午睡到3点半,在此之前,谁按门铃、打电话来我都不接,反正我睡着了也听不见”,可见马老的睡眠质量十分良好。

与此同时,马老也注意通过安静休息以调节身心,保存体内能量。马老常闭门谢客,使自己有一个安静、不受打扰的环境。他每天静坐两小时,全身放松,安心养神。同时,他注重学习,马三立认为学习可以使自己视野宽广、精力充沛、思想充实。

作为笑的艺术的研究者和传播者,马老认为,笑是促进精神健康的良药和营养素。马老主张老年人要有幽默感,喜爱打趣、说笑话,这样不但能心情愉快,而且还能增强脑力。

何旭

巧用音乐沙锤防“脑痴”

近年来,用于治疗和改善老年痴呆症状的“音乐疗法”在日本逐渐普及,要想达到这样的效果,自己伴奏自己唱、全身心放松地投入,无疑是最佳的方式。在家里,老人们不妨自制一个小沙锤,准备几个干净的饮料瓶,分别将红豆、绿豆、沙子或者小石子放进去(约1/3),拧紧盖子,做成一个能奏出不同音效的沙锤。老人用手摇动沙锤,同时可配合摇头、点脚等动作,边动边唱。

无论是与家人一起,还是走进公园,带上自制的沙锤,与其他人一起唱歌、唱戏,是预防老年痴呆的好方法。不过需要注意的是,沙锤里的填充物不要装得过多,老人在摇动时不要用力过猛,以免沙锤滑落,伤到自己或他人。

沈菁

常照镜 早察病

上了年纪,很多老年人变得不爱照镜子,怕看到自己衰老的模样。其实,对老人来说,没事更应该多照镜子,不仅能够增强自信,还能及时察觉五官和全身一些疾病的蛛丝马迹。

照心态 美国心理学家研究发现,老人常照镜子能够使自己充满信心,从而告别负面情绪。有些老人自觉皱纹多了而回避镜子,这是一种不愿面对现实的负面情绪,老人可每天笔直站在镜子面前,修饰下外表,对自己微笑。注意要抬头挺胸,然后深呼吸三四次,让积极向上的感觉传递全身,这种良好的心态十分有助于老年健康,心态好了,疾病就跑了。

照面部 一般情况下,健康人的面色应是红润而有光泽的,但如果照镜子时发现,自己的肤色晦暗、苍白、萎黄,或有褐色斑,就提醒可能是有疾病“作祟”了。肤色晦暗提示气血运行不畅,有微循环障碍;面色苍白则有可能是突然受惊,心肾、肠胃有问题,或血压突然下降;萎黄是贫血的典型信号;脸发青、发黑,标志着肝胆肾功能障碍,需要到医院检查,防病于未然。

照舌头 仔细观察舌苔,正常情况下舌苔应是淡淡的薄白苔,是湿润的,不滑不燥。没有舌苔说明消化、吸收功能虚弱,要通过食疗补足气血;舌苔发白是体内有寒,要少吃寒凉的水果、蔬菜,多吃温补食物;舌苔黄而舌质红,说明体内有热,而且多数是寒中带热、虚中带热,建议用推拿、按摩等疏通经络的方法散热、消热。

要提醒的是,照镜子应选择在自然光线下,而不要在灯光下看,要平视,仰头、低头都不准确。

王化清