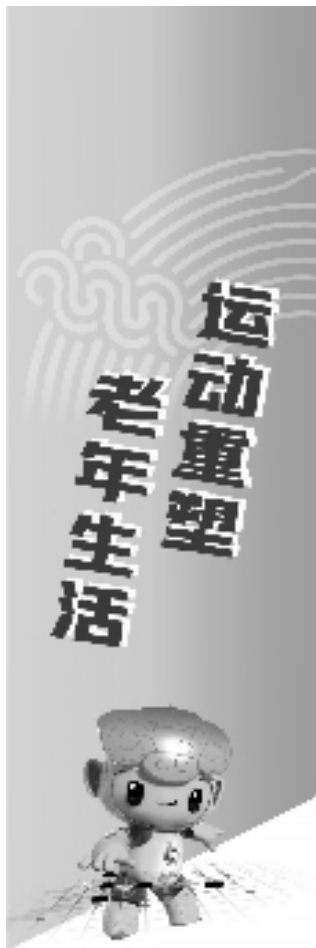


科学健身 美“力”加分 “60+”夫妻减龄有门道



夫妻二人在训练中心健身。

本报记者 徐小翔

晚上6时,夜幕降临。

杭州青年会健美训练中心,身着运动背心,一身古铜色腱子肉的“小傅”正在专注运动。训练中心其他小伙伴告诉记者,第一次见面几乎没有人能猜对他的年龄。

“小傅”名叫傅建陈,今年已61岁。听到朋友的调侃,他笑着说,要把40岁的外貌、20岁的心态一直保持下去。

还有不到一个月,杭州亚运会就要开幕了。作为社区迎亚运志愿者服务队队长的傅建陈和爱人楼红专门编排了“皮筋操”“哑铃操”“手指操”等多种健身操,和社区大伯大妈们一起挥汗如雨,快乐运动。

首先愿意运动 同时遵循科学

傅建陈是杭州初代健美运动员。

1987年,杭州市上城区健美队正式成立,并招募第一批运动员。“当时是在报纸上看到豆腐干大小的招募广告。”傅建陈说,那时自己在家已经练了两年,有些基础,因此成功通过选拔。

从此,傅建陈的生活就跟健身分不开了,除了结婚和儿子出生那几天,几乎全勤。

入队两年后,他拿下浙江省健美大赛混双组冠军。1997年,他开办了杭州最早的健身房之一。

傅建陈一直认为,只要想健身,身体条件允许,随时随地都能开始。说着,他从口袋里摸出一条橡皮筋,当场演示起来——捏住橡皮筋两端,向外扩胸,或是脚踩橡皮筋中间,双手扯着两端向上抬举。整套下来一共10多个动作,能锻炼到全身肌肉。

不少老年人觉得,随着年龄增长,骨骼、肌肉衰退,一些强度较高的运动能避则避。对此,傅建陈说,他编排了一套相对高强度的训练法,带着社区大伯大妈一起跳,一段时间下来,几乎人人都能跟得上节奏。

当然,傅建陈也说,情况因人而异,不能一点不动,但也不能运动过度。关键是,首先你愿意运动,同时遵循科学运动。

通过力量训练 加强肌肉锻炼

傅建陈的爱人楼红也是健身达人,号称杭州最早接触举铁的“女汉子”。

最近,楼红增加了爬楼项目,以提升肺活量,然后是15分钟跳操加力量训练,时间控制在1小时左右,具体看状态,感觉不好就适时停止。

20年前,楼红受傅建陈影响开始接触健身。多年的力量练习,让她的身材看起来紧实健朗,年龄在她的脸上已然成了浮云。

“一个女人,练什么哑铃,练成‘金刚芭比’多难看。”起初,楼红在练器械时,不少人投去异样的眼光。楼红却自豪地说,自己也算是领潮流之先的人了。如今走进健身房,不少女性都开始进行力量训练,女性对美的理解,随着社会发展发生了变化,从过去崇尚柔弱的纤细之美,到现在追求健康的力量之美。

楼红遇到不少向她请教的女性朋友,很多人担心力量练得多,会练出大块肌肉,视觉上不美观。她认为,这样的观点是片面的。随着年龄增长,人体中肌肉的重要性会越来越突显。如果缺少肌肉,骨骼与关节所受的摩擦加大,容易造成损伤。一些人上了年纪后,甚至会出现肌少症,对健康造成不良影响,更会降低晚年生活品质。

中老年人运动 要注重吃和睡

楼红笑称,其实大多数人的担心“过于自信”了,想要练出肌肉没那么容易,特别是那种块状的大肌肉。

中老年女性进行力量训练,主要目的还是增加代谢,保持形体,如果实在担心,可以选择重量轻一点的器械,量力而行。

楼红其实也并非一开始就与器械结缘。最初,她跟其他人一样,追求柔韧性。

“后来我发现,柔韧跟力量并不冲突,各有所长,都能让身体保持更好的状态。”现在,每天起床后,她会先做做拉伸,进行身体柔韧性的锻炼,每次持续大约一个半小时。

楼红说,锻炼这么多年,自己也有了一些心得体会,建议中老年人进行器械加有氧的训练。通过有氧训练进一步减脂的同时,利用力量练习塑造肌肉线条,防止皮肤下坠松弛,两手一起抓,才能保持好的身体形态。

另外,她还表示,中老年人一定要注意,保证充足的营养与睡眠,再加上合理运动,才能事半功倍。



楼红运动中。