

因人而异 适度为宜 五项运动助你安稳换季

八段锦

八段锦主要是由八节动作组成的一种健身方法,全套动作精练,运动量适度。八段锦每节动作的设计都针对一定的脏腑或病症的保健和治疗需要,具有疏通经络气血、调整脏腑功能的作用。它能改善神经体液调节功能和加强血液循环,对腹腔脏器有柔和的按摩作用,对神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统及运动器官都有良好的调节作用。

八段锦的运动量较小,尤其适

合中老年人练习,它对中老年人的健康有很好的帮助,可通经活络、和气柔体、强体增智,对心脏健康也很有帮助,有利于呼吸系统的健康。

注意:1.空腹练习可能会导致血糖过低,此时可能会导致头晕、晕倒等症状。

2.在练习八段锦的过程中,脊柱一般有较大幅度的活动。因此如果出现脊柱或脊髓损伤的患者,一般不能使用此项目锻炼。



游泳

游泳可增强心血管系统的功能,防止动脉硬化和心脏病的发生,是改善和控制老年人高血压的有效方法。同时,游泳可以使全身骨骼都处于积极的活动状态,促进血液中的钙进入骨头,从而预防骨质疏松。

注意:游泳前,一定要在岸边平整处做热身运动,活动好四肢和各关节要让身体各部器官有所准备,感到微有暖意即可。

2.身上有汗的情况下不要立即下水,应擦干汗水后再下水。

3.下水前要淋浴,一方面可以保持游泳池水的清洁,更重要的是从身体适应温度。

4.患有慢性病的中老年人,一定要遵照医嘱和有人指导的情况下科学游泳。

太极拳

太极拳是我国传统的健身运动项目,对防治慢性疾病有较好的效果,是非常适合于老年人的一种锻炼项目。

太极拳动作缓慢柔和,柔中有刚,肌肉有节奏的舒缩,对调节大脑皮质和自主神经系统功能具有独特的作用。可治疗多种慢性疾病如高血压、神经衰弱、溃疡病、肺结核、肝炎恢复期、骨关节病等,具有祛病延年的作用。

注意:1.练太极拳时,衣着要宽松,鞋子要柔软,不能滑溜,要穿平底的运动鞋或布鞋;领口、腰带、腕、踝等部位应稍松,不宜束紧。

2.练太极拳时,以平整、坚实的土地为佳,其次是砖块,最好不要选择屋顶露台等场所;场地不宜过硬、过软、过滑或过涩。

跳绳

长期有规律的跳绳,不仅可以延缓骨质的丢失,还能增强骨骼的强度。跳绳可以放大肌肉收缩产生的张力,让骨骼周围的软组织更有弹性。另外,跳绳由于可以减肥,控制体重,所以还能起到预防高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病。

注意:1.正确的跳绳姿势是前脚掌起跳,膝盖微微弯曲,落下时双脚合并,前脚掌着地,起跳高度建议不超过5厘米,以免损伤关节。

2.时长和速度也要根据自身情况决定,建议循序渐进,劳逸结合。刚开始跳绳锻炼时,建议以中等速度(每分钟70-80次)进行,每天坚持10-20分钟,每周坚持3-5天。

3.跳绳运动之后要进行充分拉伸按摩,以免局部肌肉紧绷、酸痛。拉伸部位主要包括大腿肌群、小腿肌群、肩部肌群和手掌部位,每个部位需拉伸15-30秒,可重复2-3次。

骑自行车

对于那些身体比较硬朗的老年人,骑车是有一定好处。专家指出,骑自行车相对来说属于一种比较简单和轻松的户外活动,强度可以根据老年人身体实际情况来调控,只需要具备一定的平衡力就都可以驾驭。速度可快可慢,全部都由老年人自己控制,所以相对来说风险并不是很大。通过定期骑自行车,老人的四肢能够得到锻炼,特别是腿部的肌肉和骨骼,通过长期的锻炼

就能够得到巩固和加强,而且在这个过程中还能够提升老人的平衡能力,释放压力。

注意:1.坐骑高度在腿长的3/4

2.身体向前倾,两臂伸直,腹部收紧,腹式呼吸,两腿和车横梁平行,膝关节、髋关节保持协调。

3.特别是老年人,放松时间需延长,放松方法除了热身中提到的拉伸,还可以有按摩、借助筋膜枪等方式。

见习记者 张文利 整理

秋冬季节的到来,对于老年人来说,想要平安度过,适当锻炼必不可少。既能促进心、肺、脑等器官机能的改善,还能增强身体素质,提高免疫能力,预防疾病发生。但同时也得注意,老年人在这个时候运动需要更加谨慎,以免造成身体健康受损。接下来推荐一些适合老年朋友锻炼的方式。

