

银发族运动设门槛,操心过度

点评

过度操心没必要
适合的才是最好的

撸铁、踢足球、跑马拉松……这些高强度、高对抗、高消耗的运动项目,似乎与老年人绝缘。但实际上,有很多老年运动达人在各自领域实现了身心健康双丰收。

对老年人来说,运动是否应该设置年龄门槛?有些运动,是否应该把老年人拒之门外?体育专家表示,对那些常年健身、有运动基础的老人来说,设置年龄门槛有点“过度操心”了。

疑惑 都多大岁数了,还练呢

“杨锁,倒蹬,405公斤!”在“老铁”们的鼓励和欢呼声中,64岁的杨锁蹬起了405公斤的杠铃。北京西郊二七厂健身房内,欢声雷动。

“经常有人问——都多大岁数了,还练呢?”健身房负责人徐伟曾是二七厂的钳工,身材健硕,肌肉匀称,完全看得出来已经68岁,“我们健身,就是为了一副好身体。往小了说,为了自己;往大了说,为了给社会减少负担。”

健身房内的撸铁爱好者,大部分是二七厂的退休职工。当年二十多岁、生龙活虎的小伙子,现在成了健身房里老当



68岁的徐伟坚持“生命不息、运动不止”

益壮的撸铁老先生。66岁的米文元,臀桥轻松自如;71岁的贺春生,在玩蝴蝶机;76岁的封汝祥不但能玩健腹轮,还能前滚后滚翻;88岁的杨洪增年纪最长,蹬着健身车,乐呵呵地看着“年轻”的后生们。对这些保持健身习惯四五十年的老年人来说,旁人的疑惑和不解,完全不影响他们的健身热情。

担心 磕碰了受伤了,怎么办

除了疑惑,对老年人运动,还有很多担心,比如马拉松这种长距离、长时间的运动,老年人身体能承受吗?

“我觉得还行,每次跑完没有不良反应,疲劳恢复两天也就没事了。”64岁的任全华在2025年一共跑步1681公里、爬山886公里,同年他参加了4个半程马拉松、1个中国田协认证的10公里比赛。

“在同龄人中,我的状态还算不错,但跟年轻人,跟那些顶尖选手比,那差得远了。”任全华深知自然规律不可抗拒,也清楚马拉松运动的强度,“岁数大了,当

然怕出事,所以我总是提醒自己,不能太过于拼,要给自己留余地。”

在老年运动达人身边,也时常有支持的声音,很多来自开明的亲属子女。“我闺女总说:‘爸,您踢球,我给您买鞋!’”今年58岁的足球爱好者刘文新乐呵呵地说。



64岁的任全华积极参加马拉松赛事,但遵循运动规律

温州大学体育与健康学院教授易剑东常年坚持体育锻炼,是马拉松爱好者。他认为对老年人健身的偏见,来自某种意义上的“过度操心”:“其实在这个地球上,六大素质——力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、平衡,每一项都有很多生物比我们人类强,但人类是可塑性最强的生物。除了本身有基础疾病,正常人不能参加马拉松运动,取决于你有没有持续地循序渐进地投入训练。而不应该从一开始,就把一个正常人参加极限运动的大门封死。”老年人如果能在报名参加马拉松赛事时,提供近期比赛的有效成绩,便证明他有能力参赛,并且在法律意义上“风险自担”。

国家体育总局体育医院运动医学专家李方祥认为:“老年人能不能参加挑战‘极限’的运动,取决于是否有运动基础。”如果在年轻时就常年坚持锻炼,找到了适合自己的运动,早已适应了运动强度,在老龄阶段继续保持就没有问题,“循序渐进,适合自己才是最好的健身方式”。(摘编自《北京晚报》)

快乐旅居 体味生活在别处的美好

不是走马观花蜻蜓点水,无需起早贪黑舟车劳顿。旅居,不同于旅游,每年选一两个地方,住十天半个月甚至几个月。既能从容欣赏周边美景,感受当地的人文风情,又能参加丰富多彩的活动,结交天南海北的朋友。快乐老人报旗下的快乐旅居,在全国有百余个换住基地,春夏秋冬都舒爽!



你心动了吗?

微信扫描二维码,观看快乐旅居直播。



快乐旅居小组



快乐旅居徐老师



旅居记者王宇



快乐旅居吧

微信扫描小程序码
网上订购旅居产品



快乐旅居吧小程序

咨询热线
袁袁 178-0731-0301
香香 193-7688-5076
西西 193-1163-8713

报名地点 美时美刻国际旅行社
湖南省长沙市雨花区香樟路225号红星国际酒店19楼
专业制造快乐生活方式

“肌肉爷爷”支招加点肌力

实际上,中老年群体的“老来瘦”意味着肌肉已经开始大量流失,而伴随而来的肌肉力量减弱、身体协调性下降,骨质疏松、腰椎间盘突出等问题也会接踵而至,在日常生产和生活中,也会因为肌肉不足而增加意外发生的可能。

有着多年健身教学经验的资深健身教练欧阳介绍,如今全民健身大环境下,中老年人做得比较多的广场舞、健步走实际上多是有氧运动,更多的起到一个提升代谢的作用,而非增加肌肉含量,“要改善肌肉流失问题,需

要通过力量训练才能加强肌肉生长”。

浙江小有名气的“肌肉爷爷”江宪表示,不去健身房,也可以在家进行力量训练。“淘宝上买根阻力合适的弹力绳,配合瑜伽垫,可以在家安排一些手脚拉伸抗阻动作,每组8—15次,每天2—4组,组间休息90秒。”江宪介绍,也可以徒手锻炼,像徒手半蹲等动作,最重要的是做的过程中慢慢来,注意安全,“当然,最安全稳妥的办法还是在训练前请教一下专业的健身教练”。(摘编自《钱江晚报》)

空腹运动更伤人吗

“空腹运动更能帮助消耗脂肪,更利于减肥”——这是健身圈颇为流行的说法,也吸引了不少追求燃脂效率的运动爱好者尝试。然而,近日一则“空腹运动更伤害女性”的说法引发关注。

“对需要减脂的朋友来说,空腹有氧是可以考虑的选项。”南京市体育医院运动医学科副主任中医师孙舒雅介绍,空腹状态下进行适度的有氧运动,有助于提升脂肪氧化利用率,但确实存在一些潜在风险,比如即时的低血糖风险、肌肉量下降等。孙舒雅建议,如果本身血糖

正常、无内分泌疾病,且体重指数较大、体脂率较高,可适当尝试空腹状态下的低强度有氧运动,如快走、慢跑、瑜伽等,时间控制在30分钟左右为宜。但对于体质较弱、血糖调节能力较差或有运动低血糖史的人群,不应盲目跟风。“如果前一晚睡眠不好,不建议第二天进行空腹有氧。”

科学减脂是建立在个体化评估和合理营养基础上的可持续方式。专家强调,无论是否空腹,运动前后都应注意补充水分,运动中如出现不适,应立即停止并进食。(摘编自《扬子晚报》)