

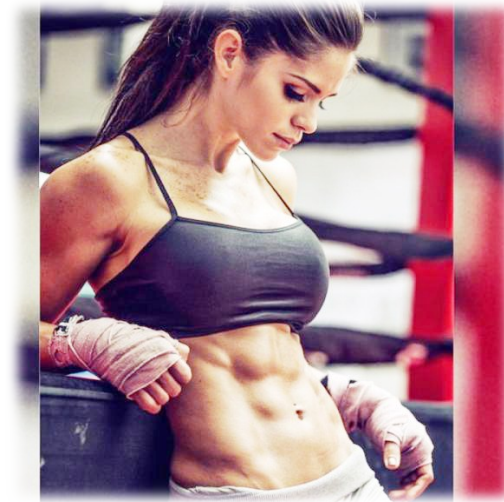


运动有风险 健身须谨慎

文 | 吴超琪

近段时间，一则“20岁女孩健身时突然死亡”的消息在社交媒体上流传。据了解，7月4日14时28分，这名女姓患者急救入院，来院30分钟前，她曾在一健身房运动，在静息状态下突然倒地，现场人员即刻对其进行心肺复苏，随后经由120送入医院，但经抢救最终死亡。院方医生表示，运动的风险与运动的强度有着直接关系，过高的强度使得运动风险急剧增加，甚至猝死。

夏天是健身的旺季，健身房运动的人也相对较多，如何更为有效、安全地开展健身？记者采访了我市的一拍一拍健身俱乐部郑教练，郑教练接触健身已有12年，拥有5年健身教练职业经验。



没有专业指导，不建议器械锻炼

据了解，我市大部分健身馆私人教练会在健身前，要求学员去医院做个简单的身体检查或者对学员进行相关的体能测试，这也是在为健身者控制健身过程中可能有的风险。

“现在有很多人喜欢在家里自己健身，作为无专业人员陪伴的普通健身人群，不建议挑战极限。”郑教练表示，锻炼没有教练指导，会有锻炼误区，容易导致事故的发生，因此并不建议健身菜鸟自己DIY。而在选择器械训练时，必须有教练在旁指导在进行锻炼，因为教练会给予

器械的正确使用的指导和简单的锻炼计划。

郑教练告诉记者，其实每人的身体素质不同，锻炼方式也是不同，而且，每个人每天状态都是不一样的，盲目的跟风锻炼会造成身体损伤。应该根据自己的体质，考虑锻炼项目和每天的锻炼时间。比如说，平时锻炼跑步你的体质只能跑20分钟的，开始锻炼第一天，以20分钟为基础，运动量一天一天的慢慢的增加，达到健身塑形的目的。

运动伤害时有发生，健身应量力而行

郑教练表示，这么多年来，虽然并没遇到学员发生心肌梗塞等严重情况，但肌肉拉伸、错误的动作造成关节损伤是常有的情况，严重时候也有学员因锻炼缺水休克。

尤其是夏天，健身房里的课程很多，上课人数过多、环境闷热、出汗量大，也有发生过多次休克事件。加上有的老会员为了盲目达到出汗效果，不开排风或者风扇，导致些刚开始锻炼的新会员上课缺水休克的现象很多。又比如，单车、操课属于有氧运动，单车房、操房上课过程中教

室内的氧气流通量供不应求时，事故就会容易发生。

郑教练提醒，“因人而异，量力而行，有感觉身体不适立即停止，然后去请教在场教练如何规范动作、如何使用器械等，这应是健身过程中应该遵循的原则。”

同时，郑教练也建议，去健身前，最好都能定期去医院进行定期抽查排查，以减少猝死、休克的事件发生，保证自身的健康和健身安全。

健身前须热身，运动后要冷却

“健身前热身，运动不过激、不超负荷、适时休息，健身后进行必要的‘冷却’。”这也可以在最大程度上减少运动伤害。

1.必要的热身

热身，是在开始运动前的必要过程。当肌肉越松弛时，它们也更容易被驾驭和扩展，做这些运动将使你减少受伤机会，因此，花上20分钟的时间做有氧运动，让你的身体完全地活动开，让身体展开逐渐进入运动状态。

2.极为必要的伸展运动

生活中总有一些事情做起来十分容易，但是，在健身练习之后的伸展运动并不是这样简单。当你锻炼一处肌肉的时候，它会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛。需要注意的是：做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后，同时，持续每个动作20至30秒，这将有助于肌肉松弛，使你获得一个更有意义的伸展运动。

3.不要超负荷或过激运动

特别是健身菜鸟，刚开始健身就直接冲到健身房，然后拿起哑铃开始无止境的锻炼自己的身体。其实，健身教练会告诫你：慢慢来是锻炼的关键。如果盲目地试图举起超过身体负荷的重量，就有可能导致肌肉拉伤、扭伤，甚至伤及背部。不要急于求成，有节制地完成你的练习，才会达到好的效果。

当你发觉自己的心跳如此之快，以至不能一口气说完一句话时，就意味着你的运动过激了。如果你认为自己的体质不佳，你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。

4.保证休息

健身锻炼后身体透支，肌肉细胞大量损伤，需要充分的休息，以促进肌体恢复和肌肉生长。休息包括充足的睡眠和其他有利身心健康的娱乐活动。休息不好不但影响肌体的恢复，而且易造成训练过度和运动损伤。

5.水分的必要补充

切记，当你正在进行运动时，身体会因流汗而迅速丧失水分，而这些液体必须及时补充，否则的话，随时间的推移，你的身体就会出现脱水现象，也会感到口渴难挨。所以，在运动的从始至终过程中都不要忘记给身体补充水分。一般来讲，人体每天需要8杯的水分，而当开始做运动时，则需要得更多。此外，充足的水分有助于减少饥饿感，可缩减你的摄食欲望。

6.运动后的必要“冷却”

如同健身之前，你的身体需要时间“预热”一样，你的身体在锻炼之后，也需要时间恢复平静，让心率重归正常。你可以缓缓地放慢你的动作，直到心跳还原至每分钟120下或更少。当你感到自己的心跳趋于缓和，呼吸也逐渐平稳时，你就完成了最后的“冷却”工作。