

# 8大运动陷阱

## 你掉进去了吗？

有道是“动比不动好”。且看现代白领亚健康越来越突出，从头到脚毛病一大堆，又是头晕眼花，又是肌肉僵硬，又是关节疼痛……无非都是因为“久坐少动”4个字。好，我们一起动起来！运动方面的专业人士表示，时下不少年轻人，根本不知道该做什么运动，不知道运动的强度和量要多大，亦不知道如何防止运动损伤和意外的发生，那势必会掉入一个个运动陷阱，结果把健身变成了践踏身体。所以，无论运动是为了长久的健康，还是一时的快乐，都应该遵循科学原则。

### 陷阱1：健身如“游戏”

身体疲惫？心情郁闷？走，上健身房。那么多的健身项目，想怎么玩就怎么玩。在健身房里，多的是这种寻求一时快乐的年轻人，他们并没有什么明确的锻炼目标，对健身项目也一知半解，更多的只是热情和兴趣。他们一会儿上跑步机跑步，一会儿举杠铃，一会儿踩动感单车，一会儿跳健身操，一会儿打拳击，虽然这些项目和器械都说不上熟悉，但都尽量玩得像模像样。

提醒：专业人士李裕和表示，不以

追求健身为目的，仅把运动当成一种休闲娱乐放松的方式未尝不可。但在没有掌握科学的运动方法，没有专业人士的指导下，就算是玩，也应该选择低强度、安全的运动，如慢跑、民族舞、自由单车等。别随便学大力士举杠铃，脆弱的手腕在高负重的压力下简直不堪一击，最怕手一下脱力，杠铃砸在身上，导致骨折或内出血。对瑜伽也要慎重，身体柔韧性不够的人硬要扭得像麻花一样，颈椎、腰椎甚至整个脊柱都会受不了。

### 陷阱2：“模仿”型健身

有人认为“健身找一两个自己喜欢的运动，长期坚持就能把身体练得棒棒的”。有这样的想法是不错，真正到了健身房却一头雾水了：选什么项目呢？选定了项目，又该从何入手呢？看别人练得热火朝天，自己一边羡慕却一边迷惘。想来想去，请专业教练要花不少钱，虽说是系统学习，但跟着别的会员学不是一样？要不上网看视频，又省钱又方便。

提醒：运动经不得胡乱模仿和参照。李裕和说，不同的人在进行运动的过程中是没有可比性的，你不知道

别人练习了多长时间，也不知道人家的身体素质怎么样，对运动设备、器械的熟悉程度如何，作为一只运动“菜鸟”，如果盲目地有样学样，随时都可能受伤。以瑜伽为例，看上去很安静、平和，但不同的动作对身体的柔韧性要求存在很大差异，要是初级水平的人一来就学别人劈一字，大腿韧带很容易拉伤、撕裂。但有专业教授在旁指导，她会根据你的身体情况，帮你选择合适的动作练习，并随时纠正不规范的动作，避免出现损伤。

### 陷阱3：花钱就能坚持

年轻人很容易心血来潮。兴趣来的时候，两三千元的健身卡几分钟就办了，眼睛都不眨一下，该买的运动衣、运动鞋也是迅速搞定。可是，刚开始或许能有几天兴致，等过了一段时间，慢慢兴致淡了，最终就这么悄然无息地停下来，只留下一个无谓的会员号。这种情况，在各大健身会所都十分常见。

提醒：运动健身是一个系统工程，不是随便玩玩就能达到预期目标的。好比减肥，至少一周要运动3次以上，每次最好有1个小时。这

是因为运动首先消耗的是肌糖原，大概半个小时以后才会消耗脂肪，如果运动时间不够，赘肉很难减下来。其次，减肥不能光靠运动，还得配合适当的饮食。要是每天摄入的能量始终比消耗的能量多，或与消耗的能量一致，那也很难达到减肥的目的。此外，运动减肥起码要有两三个月才能见效，当体重减到一定程度就会稳定，如果希望继续减或长期保持，则必须坚持运动，一旦中途停止，饮食习惯又未改变，体重可能很快又会反弹。



健身是个技术活，不懂别乱动

### 陷阱4：好强爱跟人比

有的人天生好强，什么事都要争一口气，即使运动也是如此。练瑜伽看人家“劈一字”下腰，自己明明柔韧性不够，却偏偏要竭尽全力地去试；打羽毛球就算是再不可能接到的球也拼命接，拼命抢，只是不想输给对方……凡此种种，运动早已失去了健康的心态，后果往往是过度运动，或身体动作失衡，自损其身。

提醒：从大众健身的角度来说，技能的超越是次要的，运动的主要目的应该是维护身心健康。如果一味地追求更快更强更高，超出自己的能力范畴，很容易发生运动损伤甚至意外事件。一位体育老师就险些在运动中丢了性命：当时这位老师正在打羽毛球，因为不愿意输给对方，就算是再难接的球他也去抢着接，结果突然心肌梗塞倒在地上，好在球友们立刻给他做心肺复苏，又及时叫来救护车，才救回了一命。因此，在运动中一定要量力而为，能做到则做，不能做到则不做，切忌争强好胜，导致健身不成反伤身。

### 陷阱5：年轻不怕多练

年轻人一上球场就迈开大步飞奔，不到中场休息不下场，要是长期坚持打球的人，又不觉得有什么身体不适，倒也没多大问题。可有些人平时并不怎么运动，却偏偏十分自信，觉得自己年轻力壮经得起折腾，也在球场上冲锋陷阵，即使出现胸闷气喘、腰酸腿痛、呼吸不畅的症状，也强忍着不适不肯休息。这看上去或许是勇者风范，可实际却是运动大忌，轻则可能伤筋动骨，重则可能突发心衰、猝死等意外，就这么倒在球场上永远起不来了。

提醒：在没有教练指导且没有经验的情况下，唯一正确的做法就是从低到高，循序渐进，使运动符合身体的承受能力。初次上跑步机跑步，开始以5~10分钟为限，运动速度为4~6km/h，相当于快走或慢跑，待锻炼2~3周以后，可提高到7km/h，运动15~20分钟，再过2~3周，可提高到8km/h，此时相当于快跑，运动时间可延长至20~30分钟。李裕和认为，运动量和运动强度要慢慢增加，幅度不宜太大，亦不要加得太密太快。若运动后睡眠不好、第二天感觉疲劳，影响工作

和生活，则说明运动量或运动强度过大，下次运动要适当减量或减强度。即使是经常锻炼、身体素质好的人，如果一段时间不运动，重新运动时也应有从低到高、逐渐恢复的过程。

### 陷阱6：心不老身不老

从30岁往后，每隔5年都是一个坎。虽然你不愿意承认，你的身体却在迅速地老化、衰退，体力、柔韧性、力量也会大大下降。很多中年人还是“不服老”，坚持年轻时候的高强度运动，譬如打篮球、踢足球、打网球等，并且像后生仔一样在运动场上快速地奔跑跳跃。其实，对中年人来说，那些潜在的健康隐患随时会爆发，骨

折、哮喘、心梗、中风，哪一样都是不能承受之重。

提醒：专业人士肖春燕表示，不同年龄段的人在运动项目和运动强度上要有所区分。年轻人身体机能好，可以多做一些高冲击的有氧运动，譬如跑步、有氧舞蹈、打球等；中年人恢复能力慢一点，以低冲击的有氧运动如快走、慢跑为佳；老年人体弱多病，

应以中低强度的运动为主，比如散步、瑜伽、打太极等。但无论做什么运动，都要以身体情况符不符合为第一要素。有膝关节炎的，势必要减少爬山、爬楼梯等膝盖磨损的运动；有心脑血管疾病的，应该避免动感单车、足球、篮球等激烈的、对抗性的运动；腕关节有旧伤的，举杠铃等负重运动绝对不合适。

### 陷阱7：随时随地做运动

大部分人对运动时间的选择都不太在意。有的人喜欢早上空气清新，5时就出门爬山；有的人喜欢晚上一片宁静，12时还在小区跑步；有的人中午没有午睡习惯，正好去健身房跳舞；有的人下班才有空，练习瑜伽权当放松。有运动习惯的人，就算在灰霾天气、大马路边也照样锻炼。就持之以恒而言，不可谓不好，但是否科学，

却值得商榷。

提醒：肖春燕说，太早或太晚运动都不合适。在太阳出来前，空气中的二氧化碳含量较高，污染物在空气中堆积较多，呼吸了这些污浊的空气对人体会产生有害影响。而早上6~8时是血压高峰期，运动不当也可能引起血压升高。深夜运动则使人过于兴奋，影响睡眠。她认为，同样可以根据年龄段区分运动时间：年轻人适

应力强，宜在早上或下午运动，晨练应安排在太阳出来之后；中年人白天一般很忙碌，晚上6~8时是较好的放松时间；老年人身体最弱，所以在一天气温最高的时候（即下午2~5时）运动，而且最好选择有太阳的天气。若是阴雨潮湿天，则以在室内舒缓、活动筋骨为宜，不应到室外做太强的运动。灰霾天气污染严重，更要避免户外运动。

### 陷阱8：天天练不用热身

跟着教练健身的人，一定不会漏掉运动前的热身和运动后的整理。然而，大部分都是自己锻炼，没有教练的提醒，往往很容易忽视热身和整理。如此一来，身体没有得到充分调动，在运动中就难免受伤，而放松不够，又会使运动后的疲劳迟迟得不到恢复。

提醒：运动前热身是让机体

活跃起来，起到暖身、升温，使心率达到运动状态，是十分必要的。热身要从头到脚，从上到下，各个关节韧带都要转动，也可以借助跑步机或有氧器材暖身。热身时间不宜太长也不宜太短。太短达不到热身效果，太长会过早消耗体能，反而影响正常锻炼。因此，夏天热身以5~10分钟为宜，冬天则要适当拉长时间，热

（宋导）