



近几年,有氧运动越来越受到人们的推崇,世界卫生组织在《关于身体活动有益健康的全球建议》中建议,成年人每周要维持至少 150 分钟中等强度有氧身体活动或 75 分钟高强度有氧身体活动。

刚刚连任中共中央总书记的习近平,也同样推崇有氧运动。2012 年 2 月 13 日,在接受美国《华盛顿邮报》采访时,习近平曾表示,自己是个不折不扣的“体育迷”：“我爱运动,锻炼身体可以保持身体健康,也有助于提高工作效率。我认为,我们每个人都需要在工作和休息之间寻求平衡。这可以令我们精力充沛,并帮助我们更好地工作。”

2014 年出席索契冬奥会开幕式期间,习近平也在接受俄罗斯电视台采访时袒露:“说到体育活动,我喜欢游泳、爬山等运动,游泳我四五岁就学会了。我还喜欢足球、排球、篮球、网球、武术等运动。冰雪项目中,我爱看冰球、速滑、花样滑冰、雪地技巧。特别是冰球,这项运动不仅需要个人力量和技巧,也需要团队配合和协作,是很好的运动。”

最高能的地方在于,国家领导人习近平同时还表示:“现在每天还是抽出时间游泳散步,游泳要游 1000 米。”看到这里,那些抱怨工作太忙而抽不出时间去运动的小伙伴们,你们有什么想解释的吗?

其实不仅是习近平,不少国际政要同样对有氧运动情有独钟:例如美国前总统奥巴马每周都要交替进行有氧运动和力量训练,每次锻炼大约 45 分钟,由于常年不懈的锻炼,奥巴马身材可与模特媲美;俄罗斯总统普京不仅是柔道高手,而且游泳、冰球、射击、滑雪、骑马、攀岩、足球等“十八般武艺样样精通”。

世卫组织和这么多国家领导人都如此推崇有氧运动,那么,到底哪些运动才算有氧运动呢?像习主席每天坚持的游泳运动并不会大量出汗,那么它到底属于有氧运动,还是与之相对的无氧运动呢?我们应该在什么情况下选择有氧运动,什么情况下选择无氧运动?如果想在短时间内达到减脂塑形的效果,只要进行有氧运动就可以了么?

○有氧运动就是出汗？ 需大量呼吸空气的运动都算

许多人都知道有氧运动对身体好处多多,但究竟哪些运动才算是有氧运动?

北京体育大学运动人体科学学院副教授于亮告诉记者,有氧运动指的是人体在氧气充分供应的情况下进行的所有体育锻炼,也就是说,在运动过程中人体吸入的氧气与需求是相等的。简而言之,就是整个运动过程中参与者能顺畅地完成呼吸过程,只有呼吸的缓慢与急促之分。

与之对应的无氧运动也就不难理解了,可以解释为高强度、高频率、持续性的运动,运动过程中并不按照一定节奏完成正常呼吸,例如百米冲刺、举重等,在无氧运动中,往往氧气还来不及到细胞中去参加“燃烧”,运动过程就已经结束了。它与有氧运动的疾走、长跑、游

泳等项目大量呼吸空气形成了鲜明的对比。

有氧运动和无氧运动相比,无氧运动更容易产生疲劳感。于亮告诉记者,这是因为无氧运动由于会产生导致肌肉疲劳的代谢中产物乳酸,从而降低运动能力。“对于普通人来说,有氧运动接受程度更高也更加安全。”

“我们会根据学员的不同体质,安排不同类型的运动,有的人偏重于有氧运动,有的人偏重于无氧运动。”国家职业教练、国家一级健身指导员、某健身俱乐部私教组长杨威振介绍,有氧运动主要作用是减脂,而无氧运动主要作用是塑形,但不管是有氧运动还是无氧运动,都强调个体的差异,就是要因人而异,“有些健身房教练对所有人都采用一样的训练方法,是不科学的”。

○不出汗很轻松？ 游泳 1 分钟消耗 1000 卡热量

于亮表示,与跑步、疾走等运动相比,习近平喜爱的游泳运动根据本身速度和节奏的不同,既可以算作有氧运动也可以算作无氧运动,如果以运动员的节奏进行百米冲刺游泳,就属于无氧运动,如果进行普通节奏缓慢的游泳,就属于有氧运动。

在游泳的过程中,运动者需要克服水中的阻力而不是重力,所以肌肉和关节不太容易出现磨损的情况,相对而言安全系数比较高。同时,在冷水里面进行运动,消耗的热量较大,具有比较显著的减脂塑形的效果。

科学研究表明,人在游泳时的心率可达 180 至 200 次/分,收缩压可高达 200 毫米汞柱,舒张压下降。同时游泳时身体成水平姿势前进,体内的血液循环不受重力的影响,再加上水流对体表部分的血管起着压打拍击的按摩作用,有利于静脉回流,因而血液循环旺

盛。长期锻炼的人,心肌发达,收缩有力。

水中停留 1 分钟所消耗的热量高达 100 千卡,相当于在同温度空气中 1 小时所散发出的热量。由此可见,在水中运动,会使许多想减肥的人,取得事半功倍的效果,所以,游泳是保持身材最有效的运动之一。

那么,普通人在游泳运动中应当注意哪些方面内容?怎样做好运动防护呢?

于亮介绍:“人在水中前行的阻力比在陆地上前行的阻力大,因此游泳对身体体能的要求其实是比较高的,因此游泳最好不要空腹进行,这会影响食欲和消化功能,也容易在游泳中发生头昏乏力等意外情况;另外,饱腹游泳也会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象:“从时间上来看,一般控制在 1~2 个小时左右,最长不应超过 2 个小时。”