

日常健身 这些专业训练干货请收下

【运动强度篇】



中国体育彩票

1 什么是运动强度？

运动强度通俗来讲是指运动时的费力程度,这个词对于大众来说可能很陌生,但是在专业运动员的日常训练中运用极其广泛。教练在安排一次训练课时,训练内容依据今日的总运动强度进行制定。好的运动强度能够有效提升运动员的运动素质,而不好的运动强度可能导致运动损伤的出现。

为了充分理解运动强度,以下几个专业词汇您需要了解

最大摄氧量:是指人体在进行最大强度的运动时,各器官、系统机能达到最高运作时,机体所能摄入的氧气含量。最大摄氧量受到年龄、性别、健康程度、运动水平以及遗传等因素的影响,是能够精确地反映运动能力的指标。采用仪器可对其进行精准测量,也可以采用公式进行推算。

心率:是指每分钟的心跳次数。

靶心率:是指运动时有效且安全的运动心率范围,常用它来调节运动负荷。不同的心率范围能调动身体内不同的运动细胞,达到不同的运动效果。不同强度的运动,靶心率也是不同的。

最大心率:是指在运动时能

都达到的最大心率值,与年龄相关。计算公式:最大心率=207-0.7*年龄(日常也可用220-年龄的简化公式推测最大心率)。

梅脱:英文缩写为MET,指运动时的代谢率与安静时代谢率的比值,是用简单的数值来表达运动强度。MET值越大说明该项目的运动强度越大,1MET的活动强度,大约相当于成年人的基础代谢水平。

监控运动强度的几个专业词汇了解后,相信您对其已有大概的了解。接下来,我们一起来看看如何将其运用于日常健身中。

2 如何将运动强度运用于日常健身？

我们日常进行一次运动训练课应该包括以下4个部分:热身、健身训练、整理活动、拉伸。其中的每一个部分都可以通过上面提到的“几个词”进行强度监控。

热身:至少5~10分钟小到中等强度的运动,这是心率缓慢上升的过程,让身体温度升高,肌肉活性增大,避免运动损伤的发生。

健身训练:至少20~60分钟中等到大强度的运动,这是运动训练课的主要部分,运动是否有效取决于这段时间。

整理活动:至少5~10分钟小到中等强度的运动,此时本次运动接近尾声,这是心率缓慢下降的过程。

拉伸:至少10分钟,此时心率和身体机能趋于平静,拉伸能够很好地防止肌肉紧张,舒缓身心。

推荐给大多数成年人的运动频率

是每周进行3~5天的运动。如果是进行较大强度运动,则建议一周3次;如果是进行中等强度运动,则建议一周5次。

小强度的训练,可以按照下面3种方式对是否达到目标强度进行判定:

自我感觉:很轻松到尚且轻松。

靶心率:57~64%*最大心率。例:小明,一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,小明的最大心率为190,那么靶心率范围为:108~121。

梅脱:青年人(20~39)为<4.8MET;中年人(40~64)为<4MET;老年人(65岁及以上)为<3.2MET。

中等强度的训练,可以按照下面3种方式对是否达到目标强度进行判定:

自我感觉:尚且轻松到有些吃力。

靶心率:64~76%*最大心率。例:小明,一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,小明的最大心率为190,那么靶心率范围为:121~144。

梅脱:青年人(20~39)为4.8~6.0MET;中年人(40~64)为4~6MET;老年人(65岁及以上)为3.2~4.8MET。

较大运动强度的训练,可以按照下面3种方式对是否达到目标强度进行判定:

自我感觉:有些吃力到很吃力。

靶心率:76~96%*最大心率。例:小明,一个25岁的成年人,利用最大心率公式计算出,小明的最大心率为190,那么靶心率范围为:144~182。

梅脱:青年人(20~39)为7.2~10.2MET;中年人(40~64)为6.0~8.5MET;老年人(65岁及以上)为4.8~6.8MET。

3 选择适合自己的运动强度监控方式

在以上几个监控强度的方式中,自我感觉是最为便捷直接的。但因为自身的感受,会因为各种各样的原因影响判断。

心率监控可以客观地反映运动强度,是专业运动员最常采用的方式,常采取佩戴专业心率带的方式对心率数据进行采集。而在日常生活当中则更多元化,可以是以下方式进行:

(1)手摸脉搏:摸15秒脉搏,推算出一分钟心率;该方式容易受各种因素影响,导致数据不准确。

(2)运动手环、手表:市面上的手环的品质参差不齐,可以选择专业做运动的产品,但能满足日常生活的运动需求。

求。

(3)心率带、臂环带:例如polar心率带等。此种方式更加专业、准确、简单,还能在相应的app上出分析结果,得到更好的运动反馈。

采用梅脱的方式对运动强度进行评估,也是运动员会采取的方式之一,但由于其计算方式较为复杂,且在监控心率的智能产品上会有所体现,故近年来运用较少。大众健身具体可以参考右方表格:

总的来说,运动强度决定了运动效果,日常生活中没有必要过分追求达到制定的强度,还是让自己舒适地运动才是最好的。

活动与梅脱对照表

活动	梅脱值
看电视	1 MET
写作、打字	1.8 MET
散步	2.3 MET
步行	2.9 MET
慢速骑行	3.0 MET
较快步行	3.3 MET
拉伸、家务	3.5 MET
中速步行(5.5km/h)	3.6 MET
骑行(16km/h)	4.0 MET
慢跑	7.0 MET
俯卧撑、仰卧起坐、引体向上、开合跳、跳绳	8.0 MET

公告信息

○开户许可证○身份证遗失○代码证遗失
○就业证遗失○学生证遗失○营业执照
○税务登记证○企业公告○寻人寻物○其它

分类广告价格:

正文:3元/字;1.5元/数字、字母;
标点符号免费;加框:30元/次;照
片:70元/张/次(1.6CM*2CM);段
首大字:5元/字。

58683888

QQ:2681273318

新街口管家桥63号院内一楼

便民服务受理点:

新街口华侨路华夏大厦1008室

电话:15951803813

中山门大街699号马群花园城

电话:13813874450

户部街33号天之都大厦2922室

电话:84463289

六合区电话:13770889941

高淳区电话:18851706055

江宁区电话:18913398444

溧水区电话:17715255635

扫码自助登报



※公告※

吸收合并公告 经双方股东会决议同意,南京永合高分子材料有限公司(统一社会信用代码:91320118MA1NET9G3F,注册资本2000万)与南京晟博新材料科技有限公司(统一社会信用代码:913201186904388347,注册资本5000万)采取吸收合并方式进行合并登记,南京晟博新材料科技有限公司依法注销。南京永合高分子材料有限公司存续,合并后注册资本为2000万。合并前两公司的债权、债务由合并后的南京永合高分子材料有限公司继承。请各债权人自公告之日起四十五日内,凭相关凭证向公司提出清偿债务或提供债务担保要求。特此公告!南京永合高分子材料有限公司南京晟博新材料科技有限公司2021年9月13日

江苏玖壹樽贸易有限公司减资公告 根据2021年9月10日股东(大)会决议,江苏玖壹樽贸易有限公司拟将注册资本从500万元减至100万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。江苏玖壹樽贸易有限公司2021年9月13日

公司分立公告 根据苏州捷美电子有限公司(以下简称“捷美电子”)于2021年9月8日作出股东会决议:捷美电子派生分立为捷美电子和苏州积美企业管理有限公司(以下简称“苏州积美”)。分立前,捷美电子注册资本为688万美元,分立后,捷美电子注册资本为372.3573万美元,苏州积美注册资本为315.6427万美元。根据《中华人民共和国公司法》和相关法律法规的规定,公司分立前的债务由分立后的捷美电子和苏州积美承担连带责任。收到通知书的债权人自接到通知之日起30日内,未接到通知书的债权人自本次公告之日起45日内可要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,并于该期间内通知本公司,否则,本公司将视其为没有提出要求。特此公告! 联系人:陈建斌 联系电话:18915589182 地址:苏州市高新区支英街36号 苏州捷美电子有限公司2021年9月14日