国家田径队副总教练、上海体育运动技术学院副院长孙海平建议——

坚持锻炼 循序渐进 科学健身

■ 孙海平在新民健康大讲堂上回答观众提问 见习记者 **陈梦泽** 摄

名人也是老百姓。我的健康,我做主。

1月19日,在首届新民健康大讲堂开讲前,孙海平被一群50来岁的阿姨们团团围住。“运动的人就是精神,平时只能在电视上看到你,刘翔很帅,他师傅也很帅。今天面对面,看上去就更年轻。”年届六十的孙海平,成了阿姨妈妈们的健康范本。人活着,就要有一股“精气神”。

听名人孙海平演讲,聊聊明星刘翔,讲讲一个普通人的健身之道——

普通人 像运动员一样健身

“像我们这把年龄的人要锻炼的话,我认为还是要强调增加心血管系统的功能和增加肌肉的弹性。一旦心血管衰弱了,整个人就垮掉了,动不了。另外,如果肌肉系统出问题,便没有办法活动。从我们专业角度来看,我们现在训练也强调两个方面。所以说,普通人,运动员,锻炼的内容相差不多。”走路,跑步,方法各有不同,但练习后的放松方式却可以简单统一。走完,或者跑完以后,花点时间多做一些关节运动的活动和轻拉肌肉的练习。对于身体各个器官进入老龄化的人,益处明显。

人们常常从走路姿态便可区分运动员和普通人。运动员走路,脚底像装了弹簧,有一种跳跃向上的力量。“运动员的弹性特别好。包括像我现在,都快60岁了,但是我原来的基础很好。”此处的弹性,所指的便是肌肉的力量与弹性。

运动,当然还需因人而异。对于个人的身体能力,最科学的方式是循序渐进。“有些人忙碌了一个星期,偶尔一个周日有空,便玩命地锻炼一个下午,这是相当要不得的。”每天坚持锻炼,为身体累积可以负载的运动量,这是一个重要且不能避开的过程。循序渐进,即便对运动员来说,也有训练的科学规律:“运动员训练每天都练,包括春节。大家都过年,我们没有过年。今年年初我马上就要出发,带谢文骏等上海110米栏选手去欧洲参加室内赛。这就是一个坚持、稳定的体系。”以循序渐进为基准,整个训练负荷量持续一段时间以后,稍微再加一点,然后根据身体的反应做出相应的调节,这是科学的职业训练之道,同样也是科学的普遍健身之理。

大明星 像老百姓一样坚持

“冬练三九”,勇攀高峰。新民健康大讲堂上,孙海平语重心长。“实际上,冬季是运动员最重要的训练时间。”

“竞技体育和普通人的健身的最大区别之一,就是训练强度。运动员的训练强度,训练负荷非常大。”目前,刘翔在千里之外的美国进行康复训练。市民牵挂着他的近况,见到孙海平就热情地凑上去打听。“2008年北京奥运会受伤,2009年手术,这次伦敦奥运会再伤再手术。刘翔成功过,但多年征战赛场也造成了伤病。”伦敦奥运会后,刘翔手术虽然成功,但腿部肌肉出现萎缩,目前他正在专业医疗团队的帮助下,进行局部力量的康复。

“一个运动员能达到世界巅峰状态,难度很大。世界冠军只有一个,可全世界这么多人练110米栏项目,刘翔不容易。”孙海平分析,亚洲人身体灵巧,协调性好,适合跳水、乒乓球等项目。“田径,尤其110米栏是欧美垄断项目。如今我们证明了中国人只要科学训练,一样能成功。关键,还要科学训练……”

向左走,向右走。2013年的这个冬季,摆在孙海平师徒面前的是个艰难的抉择。“他是一名非常有决心的运动员,也知道自己奋斗的目标是什么。在困难面前,他从来没有放弃过。”运动场上还能不能再回到那个生龙活虎的刘翔?“这要看他的恢复进程,”说到爱徒,孙教练很谨慎,“但从教练的角度来讲,我针对刘翔的训练计划,一定要更小心了。”

“其实我们每个人,生活中都会遇到难关。比如说健身遇上了惰性,遇上了瓶颈,这个时候人们的性格、意志将会决定未来的走向。”强者刘翔,在命运的十字路口,“他眼下最需要的,反倒是一种普通人的心态。”

本报记者 **钟喆**

原装进口营养品 全场买3送1 订购:400-671-0800
活动截止日期1月31日

美国原装进口 鱼油卵磷脂
三高人群必备的“黄金搭档”
●来自全球著名鱼油、卵磷脂生产商——美国罗宾逊公司
●家家乐购独家定制 ●连续5年占据销量榜首
天下父母都爱这一套
欧米伽-3鱼油 180粒大包装 乐购价:180元/瓶
乐购价 75元/瓶
No.110300112022476
规格:1200mg×180粒/瓶
卵磷脂 180粒大包装
No.110300112022476
规格:1600mg×180粒/瓶

辅酶Q10 天然的“心脏起搏器”
我们的身体离不开辅酶Q10
辅酶Q10专门为细胞提供能量,而在人体器官中,心脏细胞所需的能量最大。因此,维持心脏正常机能,保证心脏跳动有力,需要充足的辅酶Q10,而随着年龄的增长,体内的辅酶Q10分泌会越来越少,如果不通过外源性补充辅酶Q10,就没法满足身体要求。
HA辅酶Q10
乐购价 168元
标价:245元
规格:420mg×60粒
No.120000112107567
详询家家乐购:400-671-0800

新疆大枣 上门立省20元
自古和田出大枣,美名享誉天下
和田大枣产自新疆南部,是闻名世界的“水果优生区带”。无污染碱性沙化土壤、充沛的光热资源和富含矿物质元素的昆仑山雪水资源,使每一颗大枣不但好吃,营养也更丰富,被誉为“天然的维生素丸”。
买5送1(特价不享受)
三星级合26.7元/袋 四星级合35元/袋
五星级 ★★★★★
满满一口肉才吃了半个枣!
星级为厂方评价标准
特价 45元 每人限购1袋
乐购价:65元 规格:500g
问路电话:021-33765271
021-33765272
地址:黄浦区南京东路409号置地广场1505室

Confidence Inc. 作心薇薇 B族维他命片
一次摄取全部B族的维生素
标价:138元
乐购价 75元
规格:690mg×60片/瓶
No.110300111021696

Confidence Inc. 作心薇薇 美国进口 蓝莓
缓解眼干、眼涩、眼疲劳
本品即将涨价
标价:120元
乐购价 95元
规格:960mg×60粒/瓶
No.110100110121734

Confidence Inc. 作心薇薇 美国进口 一氧化氮
高血压、心脏病人需要补充一氧化氮
标价:598元
乐购价 398元
规格:1200mg×60片/瓶
No.110100112176312000

家家乐购 ——有家 有乐 有健康
电话订购 400-671-0800 免长途费
单笔现金消费满200元免收送货费
电话订购服务时间 8:00-21:00(全年无休)
送货上门·货到付款·30天内无障碍退换货