



常以身体微微出汗为宜。此时,毛细血管已充分扩张,有利于血液流向身体运动肌肉组织,加速新陈代谢。其实慢跑就是热身,只不过后面进行的关节活动是为了更好地防止运动损伤。

热身活动主要随体育锻炼的内容而定,半小时的体育锻炼,热身准备活动一般 10 分钟左右即可。气温较低时,准备活动的时间应适当延长一些,量可加大一些;气温较高时,准备活动的时间可短一些,量可小一些。运动时,所穿衣服要干燥、透气、吸汗,运动鞋要大小合适,更重要的是应调整好自己的心理状态,把精力集中在运动上面,不要带着情绪去锻炼身体。



78 如何找到适合自己的运动方式?

20 多岁:可选择高冲击有氧运动、溜冰或拳击等。对你的身体而言,这些运动能消耗大量能量,强化全身肌肉,增进精力、耐力与手眼协调性。心理上,这些运动能帮助你解除外在压力,让你暂时忘却日常杂务,获得成就感。同时,跑步还有激发创意、训练自律力的优点;而拳击除了有培养自信心、克制力与面对冲突的能力等好处外,更适合拿来当作“出气筒”。

30 多岁:建议选择攀岩、跑步或者武术等。除了减肥,这些运动还能加强肌肉弹性,特别是臀部与腿部的肌肉弹性;并且有助于增长活