

跟着网络教练减肥累晕 学着健身达人打球“练废” 老人“云健身”切莫乱跟风

跟风短视频减肥,六旬阿姨空腹爬楼累“晕”了;跟着“健身老达人”练防摔,七旬老人打羽毛球胳膊练“废”了……随着“体重管理年”被写入健康中国行动,“国家喊你来减肥”从口号变成全民行动。不仅很多年轻人每顿饭对着手机研究卡路里,就连老年人也闻风而动,紧跟潮流加入减肥健身大军。但是,老人跟着视频“云健身”,靠谱吗?

按照“空腹爬楼攻略”减肥 六旬阿姨楼道里累得晕倒

年过六旬的赵阿姨平时爱刷短视频,看的健身视频越多,对自己日益发福的身材越不满意。看到有短视频信誓旦旦宣称,“空腹爬楼是减脂之王,燃脂效率比跑步、跳绳高两三倍”“爬30层楼相当于跑1.2公里”“能瘦肚子、瘦腿,更重要的是还不伤膝盖”……她不由得动了心,一拍大腿:“定了,明天就开始爬楼减肥!”

第二天清晨,牢记“空腹爬楼法”的赵阿姨,连水都没喝一口,就信心满满地出了门。

开始几层,她爬得还挺带劲。谁料,爬到十几层,赵阿姨就感到胸闷、气短,呼哧呼哧喘不上气。咬牙挣扎爬到21层,她觉得血往头上涌,心脏“扑通扑通”跳得厉害。

已经开始打退堂鼓的赵阿姨,掏出手机回看“爬楼攻略”。“网络教练”教导:新手要爬30分钟左右,才能达到减肥健身的效果。

看看表,锻炼时间明显不足。赵阿姨再次鼓起勇气,乘电梯下楼,再爬第二轮。

这回,赵阿姨感觉体力已亮起红灯,衣服全被汗水浸湿。停下休息,她掏出手机查看:“网络教练”也在挥汗如雨。她给自己打气:“这就对了,出汗才说明有效果,人家教练也出汗。”

想到这,赵阿姨继续咬牙一步一步艰难攀爬。但爬着爬着,她觉得不对劲了,脑袋发晕,眼前阵阵发黑。再查视频攻略,上面写着:头晕可能是平时运动少、缺乏锻炼,也可能是心率太高,中间休息一下就能缓解。

赵阿姨依言靠在楼梯扶手上喘气,结果眩晕不仅没缓解,还一阵阵恶心想吐。她终于一屁股瘫坐在台阶上,用尽最后力气拨通儿子电话:“快来救我,我在楼道里晕了……”

儿子火速赶到现场,见母亲瘫作一团,扶都扶不起来,吓了一跳。他着急询问:“没吃早饭?低血糖了吧!”说完飞奔回家,抄起甜饮料和巧克力往楼道跑。赵阿姨连灌带嚼,又在台阶上瘫坐了半个多小时,才慢慢缓过劲儿来。



图片来源于网络。

跟着“防摔教程”打羽毛球 七旬老人练完抬不起胳膊

除了二三十岁的“网络教练”,短视频平台上还涌现出一批“健身老达人”。七八十岁的老人身手矫健,在网上现身说法,发布日常锻炼视频,吸引大批同龄人跟练。

记者在网发现,这类视频热度不低。比如,一位自称“80+女生”的老人发布公园锻炼视频,只见她双手握住杠铃片,时而“跳起平推”,时而“箭步蹲侧转”,时而“单腿平衡推肩”,一会儿“绕颈蹲举”,动作干脆利落,看着毫不费力。

在另一则视频中,一位80多岁的老人正在进行“防摔倒”训练,项目竟是打羽毛球。只见老人前后腾挪、跨步弓步,腿脚格外灵活有力。而打羽毛球只是热身,随后老人又用弹力带做高位下拉、俯身划船、站姿髋外展等抗阻训练。

“人家八十多岁都能练,我照样能行!”年过七旬的李爷爷看罢这些“别人家老人”的视频,就带着孙女拿上羽毛球拍下楼“比划比划”。虽然老人年轻时爱踢球、会游泳,但多年未锻炼,身体早已不如往昔。打了一会儿,李爷爷就觉得肌肉酸胀,挥不动拍子。没想到,第二天早晨起床,整条胳膊酸痛,连端杯子喝水都费劲。

视频中“健身老达人”的状态令人佩服,但他们的锻炼方式、动作幅度和强度,并不代表大多数同龄人也能照搬。

老人健身要因人而异 照搬短视频存在风险

如今,不少老年人爱刷短视频,跟着“教练”“达人”健身。这样做真的安全吗?

航天中心医院第二门诊部副主任、骨科大夫王德财接诊发现,因锻炼不当受伤的老人不在少数。

王德财表示,短视频里的“网络教练”多为二三十岁的年轻人,身体素质与老年人迥然不同;部分博主虽已年过古稀,但他们可能从十几二十岁起坚持锻炼,远超多数无运动习惯的老人。“有些老人从小练易筋经,七八十岁还能劈叉,这种状态不能当作普通人标准。”他说。

老年人锻炼,需先认清自身身体状况,再选择方式方法。开始前最好到医院做全面评估,避免受伤。比如,心脏病、高血压老人需主动避开部分项目。此外,锻炼并非越多越好,要“悠着点”。

对于网上流行“老年人肌肉老化、力量流失,需要增肌”的说法,王德财指出,老人增肌不是为了健美比赛练“死肌肉”,而是要具有灵活、有耐力、有韧性的肌肉。这可以通过适当小幅运动达到目的。如果一上来就盲目做大幅度扭转,久了就像使劲拧毛巾,易导致肌肉撕裂,甚至让骨头扭转、错缝。

他举例,都说“人老先老腿”,不少视频教老人腿绑沙袋或用弹力带训练。但是,没有专业指导,一个“寸劲儿”就可能力量失衡,导致膝关节扭转错缝,越练越糟。还有老人有颈椎病,脖子一动“咔咔”响,更不能大幅度晃头,越扭转病情越重。

康复锻炼也并非越久越好。王德财分享了一个病例:一位老人就诊时坐轮椅,无法自主行走。经康复训练,能推轮椅走几步后,他激动得多走了一段,结果“累过劲”,肌肉当场罢工,又回到坐轮椅状态。“老人锻炼要因人而异,循序渐进,切勿急于求成。跟着短视频照搬有风险,先了解自身,再科学运动才是关键。”

来源:北京晚报