

# 20、30、40

## 标准男人的健身提案



资料图片

**20岁**时你每天可以跑10公里,一口气能做30个俯卧撑,但到了40岁你就会发现关节已发出咔咔的响声,不那么灵活了。人的衰老是不可避免的,难道就这样任其发展吗?不能。事实上你只要从现在开始坚持锻炼,你就能保持青春活力。为此,广州日报请专家为各年龄段的男性朋友设计了一套增强体力、增强肺功能及保持肢体灵活性的锻炼方案,每个人都可以按照这个方案进行锻炼,每周三次,每次45-60分钟,坚持下去你就不必为体质不佳和身材臃肿而烦恼。

本版整理 黄建军

### 20岁 任意强度

运动医学将这个年龄段称为“破纪录年龄段”。

这个时段身体功能处于鼎盛时期,心肺、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹力等各方面均达到最佳点。从运动医学角度讲,这个时期运动量不足比运动量偏高更对身体不利。这个年龄段的人可进行任何运动强度的锻炼。

这个时段通过肌肉强化锻炼取得的“常规体力”,在锻炼终止后也不会消失。心脏通过耐力锻炼可提高输血量。总之,20岁的人能为今后的身体健康储备“资源”。这个时段一定要注意坚持锻炼,以保持体重,否则30岁以后再去减肥就很吃力了。

锻炼可星期一、三、五隔天进行一次,每次大约30分钟增强体力的锻炼,方法是试举重物,负荷量为极限肌力的60%,一直练到肌肉觉得疲劳为止。如多次练习并不觉得累,可以加大器械重量10%,必须使主要肌群(胸肌、肩肌、背肌、二头肌、三头肌、腹肌、腿肌)都得到锻炼。

方式主要是慢跑、游泳、骑自行车等。

### 30岁 慢跑游泳

此年龄段的人身体功能已超越了顶峰。

这时如忽视身体锻炼,对耐力非常重要的摄入量会逐渐下降。但不必恐惧,因为你依然年轻。此时身体的关节常会发出一些响声,这是关节病的先兆。为了使关节保持较高的柔韧性,应多做伸展运动。还要注意心血管系统的锻炼。

锻炼仍是星期一、三、五隔天一次,每次进行5-30分钟的心血管系统锻炼(慢跑或游泳),强度不像20岁时那样大。20分钟增强体力的锻炼,与20岁时相比,试举的重量要轻一些,但做的次数可多一些。5-10分钟的伸展运动,重点是背部和腿部肌肉。久坐办公室的人更要注意伸展运动。方法是:仰卧,尽量将两膝提到胸部,坚持30秒钟;仰卧,两腿分别上举,尽量举高,保持30秒钟。

这个年龄段的人仍可进行各种体育锻炼。若间断一段时间,重新进行锻炼时要遵循“循序渐进”的原则。医生建议,35岁以上的人锻炼前应做心电图检查。

### 40岁以上 游泳

与20岁相比,40岁以上的人肌肉的可锻炼性已下降25%,体力逐渐下降,肌肉逐年萎缩,身体开始发福。

发福与肌肉总量的减少有关,肌肉少,脂肪的消耗就少,而饭量并不比年轻时少,于是肚子便开始凸起来。因此,超过40岁的人选择运动项目不仅有利于保持良好的体型,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心血管病等。锻炼每星期一、五进行两次,内容包括:25-30分钟的心血管锻炼,中等强度,如慢跑、游泳、骑自行车等。

50岁以上的人脉搏每分钟不超过130-140次。10-15分钟的器械练习,器械重量要比30岁时轻一些,重量太大会损害健康,但次数不妨多些。为防止意外,最好不要使用哑铃,用健身器。5-10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。周三加一次45分钟增强体力的锻炼,不借助器械,可用俯卧撑、半下蹲等,重复多组,每组20次,数量依自己的承受力而定。

### “大苹果”有个胖“肥龙”

自10月17日试营业以来,位于杨公井核心地区的大苹果演艺吧成为了南京人夜生活消费的新去处。这几天,该演艺吧夜夜客满,场内主持人“肥龙”成为目前南京城内炙手可热的新星。

“大苹果”的当家主持是个大胖子,他原名张志明,甘肃兰州人。最重时,他有216斤,在舞台上跳舞都能让舞台有些颤动,所以观众都亲切地叫他“肥龙”。

和肥龙合作过的明星非常多。1995年,他和赵本山一起演出,当时赵本山还没现在的名气。

演出现场,肥龙风趣的谈吐,机智的反应以及全能的才情常常能吸引观众热烈的掌声。他既能扮演流氓,又能表现斯文,既能说着一口东北话演“座山雕的手下”,又能说一口流利的南京话表演舞蹈。他能跳从上世纪60年代开始到新世纪的各种舞蹈,特别是当他跳起80年代的霹雳舞,90年代的贴面舞以及新世纪的摇头舞时,因为过于激动,全身肥肉直晃,令观众爆笑不已。

## 金吉鸟瑜伽 我就喜欢

外教授课 十家直营连锁 一流环境 优秀管理团队

### 金秋十月, 特大优惠

网址: <http://b572828.xici.net>

1. 购任意年卡, 赠送瑜伽服一套及加送一个月会籍 (其它优惠年卡不参加该活动)
  2. 双人行年卡, 2年卡继续特惠中
  3. 南京虹桥店, 苏州新区店超值预售特惠中
- 虹桥店: 中山北路虹桥281号虹桥新城市中心3楼  
预售电话: 8320 0879 8472 1128 (火热预售中...)
- 龙江顶级店: 龙江新城市广场二楼运动品牌专卖区 电话: 8637 1997  
龙江二店: 龙江新城市广场二楼海澜之家旁 电话: 8637 1997  
瑞金路顶级店: 龙蟠中路317号达美御园南二楼(金润发斜对面/地税局旁) 电话: 8479 6899  
珠江路精品店: 珠江路88号新世界中心B座1102室 电话: 8472 1128  
大行宫顶级店: 太平南路2号日月大厦4楼 电话: 8485 3299  
新街口精品店: 石鼓路42号建华大厦2706室 电话: 8470 2468  
山西路精品店: 山西路67号世界贸易中心A座1203室 电话: 8320 0879  
牌楼巷会所店: 牌楼巷47号—1金吉鸟·万源健身会所内 电话: 8666 3232  
此处有瑜伽/游泳/跆拳道/器械
- 苏州新区店: 苏州新区绿宝广场不夜城1楼 电话: 0512-6171 0118

### 金吉鸟瑜伽学院 (全日制、周末班)

唯一一家被国际瑜伽联盟及印度当地政府授权的权威认证机构

1. 集哈达、艾扬格、阿师汤嘎等体系于教学中;
2. 对人体解剖学和营养学、中医疗养有独到的授课方式和技巧;
3. 每周专门设制印度外教特色课程、双语瑜伽口令课(英汉);
4. 免费学习高温瑜伽、肚皮舞、拉丁舞等;
5. 免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身等;
6. 免费推荐就业, 优秀学员优先安排留用;

初中高连读 5800元, 学生优惠 1000元 11月11日开课  
(免费在金吉鸟任一分店跟课见习瑜伽、跳操、游泳、器械健身, 优秀学员优先安排留用)

肚皮舞11月11日开班了! 劲爆价880元  
由印度新德里肚皮舞舞蹈学院、法国AAA肚皮舞培训学院王牌教练执教, 5-10支成品舞  
咨询热线: 025-84799686 咨询QQ: 794950222 地址: 新街口石鼓路42号建华大厦1304 公交线路: 16、27、33、34、35、38、100新街口南站下

## 金吉鸟健身俱乐部

### 虹桥店预售特惠中

每满50名会员, 价格上调100元

一年卡特价 1680元 二年卡特价 2680元 三年卡特价 3480元

- 赠送礼品
1. 运动大礼包(大小毛巾各一、运动水壶一个)
  2. 赠送2个月会籍(即延长2个月使用期限)
  3. 私人教练免费3节课课程指导
  4. 金吉鸟万源游泳健身会所的十个月免费游泳 (每年7、8月两月停用, 另付400元可全年不间断使用)

设施: 有氧运动区、无氧运动区、动感单车、操房、高温瑜伽房、常温瑜伽房、果汁吧、休闲区、男女淋浴区、男女桑拿房等

课程: 街舞、拉丁、爵士舞、健身操、健身球操、肚皮舞、形体芭蕾、杆铃操、踏板操、搏击操、动感单车、常温瑜伽、高温瑜伽(收费)、普拉提等

预售电话: 8320 0879, 8472 1128

虹桥店: 鼓楼中山北路虹桥281号虹桥新城市中心三楼  
预售咨询电话: 8320 0879 8472 1128

万源店: 牌楼巷47号(离五台山健身会所仅百米之遥, 旁有餐饮名店“翠亭村”)  
电话: 86663232 (瑜伽、游泳、跳操、器械)

### 金吉鸟万源健身会所

南/京/十/佳/泳/池

秋冬季游泳特价卡 680元(4月) 游泳年卡 1510  
健身年卡 1320元 游泳+健身年卡特价 1880元  
瑜伽特价年卡 1380元  
地址: 牌楼巷47-1(万源大厦附楼) 电话: 8666 3232 8661 9295