

## 40岁男人最易出现三大问题(图)

【阿波罗新闻网 2016-05-25 讯】



### 虚胖

四十岁男人因为应酬多，运动少，所以多有虚胖的问题，而最集中的就在腰腹部。可以用手做个自测，抓起腰腹部的赘肉，都是软塌塌的，很明显这些都是脂肪。发生虚胖状况，说明人的基础代谢降低了，这样的人容易气短体虚，不爱运动，或者稍微动一动就喘粗气。针对性健身方式：40%有氧运动+60%肌肉训练在整体训练时间里，有氧运动占总训练时间40%，如先慢跑40分钟；再配合肌肉训练，如仰卧起坐、俯卧撑。如果在一开始做不了标准的俯卧撑，可以从跪式俯卧撑(即用膝盖撑在地上)开始。此外，还可以做些侧抬腿和负重侧拉的训练。

### 三高

四十岁男人又容易有“三高”(高血压、高血脂、高血糖)的问题。有“三高”的人，平时容易头晕眼花，工作时注意力难集中，运动起来动作不协调。针对性健身方式：60%有氧运动+40%轻中量器械训练首先是饮食上要注意，要减少应酬，多吃清淡的食物。在运动上，有氧运动应占总运动时间的60%，再配合以轻重量多次数的器械训练。所谓轻重量的器械训练，以自己能够承受的最大重量的50%为佳，20次为一组。

### 消瘦

不要以为越瘦越好，其实消瘦也代表着身体的不健康。有少数四十岁男人，就被自己消瘦的体形所困扰。有这样体形的人，多数心情容易郁郁寡欢，睡眠质量不好，感觉精神压力大，人也更加容易疲劳。针对性训练方式：30%有氧训练+70%器械训练有效的运动会让人胃口大开，心情舒畅，当然也就会有利于睡眠。在具体的“改变消瘦体形”的健身计划中，有氧运动只占30%，以增肌为目的的器械训练则要占70%。所谓增肌训练，以自己可以承受的最大重量的60%-70%的标准为佳，每组的次数在10个左右。

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：中国新闻网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0525/743937.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]