



科学自查避免锻炼过量

# 恢复运动是一场持久战

体育场所开放了,憋了两个月的健身爱好者们纷纷行动起来,在篮球场、在游泳池、在健身房活跃出没。其中,有些心急者给自己定了“用X天恢复运动水平”的目标,也有人一进体育场所就各种沉醉,锻炼得都忘记了时间。积极运动很可取,急于求成却要不得,专家提醒,在目前这个恢复阶段,大家还需循序渐进,切忌过量运动。 本版撰稿 本报记者 章丽倩

## 速成不可取 应长期作战

停练两个月的空白,得用多久才能补回来呢?这是不少健身爱好者的疑问。“我计划用一个月恢复到春节前的水平,然后再去想提高成绩的事。下半年应该会有很多比赛吧,还是想把丢掉的时间补回来。”路跑爱好者邱杰给自己定了“一个月恢复”的目标,他说和一些心急的朋友相比,自己已属于是有耐心的慢性子了。

运动水平、身体素质、放假期间的健身条件和锻炼量……上海市社区体育协会副会长、上海体育科学研究所研究员刘欣表示,这些因素都会影响到一个人的运动恢复速度,但总体来说,真实的恢复时长会比绝大部分人所预期的更久。“所以在谈到如何恢复时,最关键的一点是,你得明白,这段恢复的过程不是短跑冲刺,而会是一段长跑。你必须得调整心态,做好长期作战的准备。”

刘欣表示,虽然针对普通人暂停运动后重新恢复训练的专题研究比较少见,但以专业运动员为研究对象

而得到的数据也具有一定参考价值。“此前有一名高水平的赛艇专业运动员接受过研究,在停训八周后,他足足花了20周时间才恢复到原有水平。所以,大家可能真的是小看了找回状态的难度。”

此番受疫情影响,上海各体育场所的停业时间长达两个月。在刘欣看来,虽然大家居家健身的效果会有高低之别,但对相当一部分的普通健身爱好者来说,他们的运动水平可能已被逼回到了需要从零再开始的地步。而且,越是达人级水平的爱好者,他们身上的退化情况可能就越明显,而耐力的下降速度又会明显快于力量。

“在这里我们可以用金字塔来打一个比方。越是‘金字塔’底部的那部分运动能力,就能保持得越久,而越是靠近顶部的那部分运动能力,则越容易退化。耐力训练停一周,你就会感觉到变化,而力量训练的话,可能要停四周后,你才会明显感知到不同。”刘欣分析道。



## 警惕过量征兆 晨脉可作参考

体育场所开放了,憋了两个月的健身爱好者们纷纷行动起来,不知不觉间,有些人也许就中了过度锻炼的招。那么,有没有简单又管用的自查办法能帮到大家呢?答案是肯定的。

胃口变小,睡眠变差,身体有明显强于平时的酸痛感,每天一睁开眼睛就觉得累……这些都是过度锻炼的征兆。当然,如果你觉得这些表述还略显笼统的话,那也可以具体情况再具体分析。

比如,当你跑完步、打完篮球或者游泳完后,身体肯定会处于疲劳

状态,而一项比较重要的指标就是,看你多久才能从疲劳中缓过来。“在普通人结束运动后,通常会有半个小时感觉特别累,但慢慢就能缓过来,能正常地收拾好东西回家或者去干别的。如果在结束运动的一到两个小时,你还没能从强烈的疲劳感中恢复过来,那就要注意了。”刘欣表示,除了运动后当天的反应外,第二天起床后的感觉也是判断有否过度锻炼的标准。“比如一醒来就感到很累,身体有超常的酸痛感,整个人都提不起精神,那也要小心。”

当然,若有人觉得主观感受比较难精确把握的话,还有另一招——就是测晨脉。晨脉,这指的是人体在清晨的清醒状态下测得的每分钟心率或脉搏数。刘欣表示,想要测准晨脉,就得在人早晨刚醒来时保持躺姿状态中去测。“通常晨脉的脉搏数如果比往日数据多了5跳,那就要保持注意,如果多了10跳,就肯定是过量了。全民健身,群众体育,一定要把健康放在首位,别为了完成计划目标而去强迫自己的身体,不然就本末倒置了。”

## 瑞士球居家练习动作推荐

瑞士球,也称健身球,是一个好用又方便的健身器材。它最初是作为一种康复医疗设备,用来帮助那些运动神经受损的人恢复平衡和运动能力,后来才逐渐被延伸推广为一种流行的健康运动。(感谢上海体育科学研究所的内容支持。如果大家想看教学动图的话,可以在微信上搜索上海体育科学研究所旗下的公众号“科学健身加油站”。)



### 1. 两段式腿弯举

目的: 主要发展腰部和大腿后群肌肉  
要点:  
·先挺起臀部,再用大腿后侧发力勾起小腿·全程收紧腰腹,让肩、跨、膝呈一条直线·脊椎两侧肌肉、臀部、大腿后侧肌肉会有强烈发力感·下落吸气,勾腿呼气



### 2. 仰卧斜平板

目的: 主要发展腰部肌肉  
要点:  
·身体从肩到脚呈一条直线  
·膝盖微屈,不能让力直接施加在膝关节上



### 3. 仰卧递球

目的: 主要发展腹直肌  
要点:  
·下背部紧贴地面  
·手臂、双腿绷紧,摆动时不能放松膝、肘关节  
·递球时呼气,下放时吸气



### 4. 反向卷曲

目的: 主要发展腹直肌下部  
要点:  
·双腿膝盖夹紧健身球  
·抬腿时臀部离开地面,下落时健身球不能触地  
·还原时吸气,抬腿时呼气



### 5. 跪姿收腹

目的: 主要发展腹直肌  
要点:  
·手臂始终压住健身球,不能耸肩,感受腹部发力  
·身体前倾将健身球向前滚动,滚至腹肌能承受的最大幅度  
·收腹弯腰,将健身球拉回