



科学力量训练有益心脏健康

专题撰稿 本报记者 章丽倩

在有益人体健康的“运动处方金字塔”中,有氧训练、力量训练、平衡与柔韧性训练形成了三分天下的局面。近期,一项长达10年的跟踪式健康调查迎来了它的阶段性收官,由该项调查得出的结论是:对男性来说,以肌肉较发达的状态步入中年,会大大降低他们后续患上心脏病的风险,这一概率降低的比例可能达到80%甚至更多。

随着年龄的增长,人体机能会不可避免地衰退。据南澳大学曾发布的一项研究报告,与上世纪80年代相比,人体肌肉力量的退化更显严重。一个缺乏锻炼的人在进入30岁后,他的肌肉力量会以每10年损失约10%的速度衰退,待步入中老年后,生活质量会较保持运动习惯的同龄人更低。而如今,在明确“保持力量训练是减缓肌肉衰退的唯一方法”的基础上,科学家们又对力量训练于健康的益处有了进一步解读。

根据发表在《流行病学与社区健康杂志》上的一项新研究结果,对男性来说,以肌肉较发达的状态步入中年,会大大降低他们后续患上心脏病的风险。与同年龄段相对缺少力量训练的男性相比,他们后续患上心脏病的概率会降低80%甚至更多。而在女性身上,就该项调查中的对比来看,区别并不明显。

这项新调查的时间跨度达到10年,参与的志愿者人数为1019人。当他们10年前参与到调查中时,年龄都在45岁及以上,而如今,他们则是55岁及以上人群了。圣京德戴乌研究所的首席研究员斯蒂法诺斯·蒂罗沃拉斯博士表示,尽管他们的研究还不足以证明肌肉强健对预防心脏病有直接作用,也不能说它可以直接保护心脏,但是“这种联系是如此强大”。蒂罗沃拉斯博士认为,这很可能与肌肉组织的代谢作用有关,更强健的肌肉意味着更好的代谢能力,也意味着更好的血糖控制和更少的身体炎症,然后这种积极的作用对心脏也产生了影响。



靠墙静蹲是非常好的锻炼下肢力量的运动方式

力量训练推荐

一、年龄不同,侧重不同

在肌肉衰退过程中,不同年龄段的人群可针对各自特点进行锻炼。

对中青年来说,下肢部位的肌肉在正常生活中总会维持一定的运动量,因而锻炼的重点建议放在上肢、胸肌和腰腹肌。

而对老年人群来说,腿乏力,感觉迈不开步子,过斑马线特别费劲等其实都是下肢肌肉严重衰退的表现。如果能提前展开有针对性的下肢训练的话,能有效减缓衰退。

下肢肌肉力量训练起步推荐:静蹲

背靠墙,双腿与肩同宽,下蹲至脚尖与脚尖连线垂直于地面(也可视个人情况,自行把握下蹲深度)。以相对缓慢的动作完成下蹲与立起的动作,并在下蹲时维持一定时间的肌肉紧张感。每组10-15次,起步阶段每天完成1-2组。

二、分组操作,轮体式训练

无论俯卧撑、仰卧起坐还是哑铃

训练,都推荐分组操作。

以俯卧撑为例,分步骤操作如下:

第一步,完成接近力竭的俯卧撑次数(如果你一口气最多可做30次俯卧撑,那就做25次左右),是为一组。

第二步,视个人情况休息1至3分钟。

第三步,完成第二组接近力竭的俯卧撑次数。

第四步,视个人情况,每次完成2至3组的训练。

■注意事项:

一般来说,在第一次进行训练后,受训部位的肌肉会有明显酸痛感,酸痛期间应该让该部位肌肉休养生息——咬牙硬撑只会坏事——待不适感褪去后再开始下一次训练。随着训练的深入,每次酸痛持续的时间会有所减少。不过,当手臂肌肉酸痛时,你可以转而锻炼腰腹肌或者下肢部位,维持轮体式的训练。

东方体育日报

2002 05.18

2002年5月18日东方体育日报创刊