

“单打独斗”，还是“组团”锻炼？ 专家建议：“组团”更有利于运动项目的持续进行

本报记者 毛锦怡

你是喜欢一个人在健身房埋头苦练，还是锻炼时叫上三五好友？美国一项最新研究显示，“组团”锻炼给身心带来的益处多于“单打独斗”。

美国新英格兰大学研究人员招募69名课业繁重的医科大学生，让他们在12周里开展每周至少30分钟的核心肌肉训练和功能性训练，学生可以“组团”锻炼，也可以一个人锻炼。另有一组对照组在研究期间除了日常必需的步行或骑自行车，不专门锻炼。研究期间，研究对象需每四周填写一份调查问卷，评估自己的压力程度，并从精神状态、体能和情绪这三方面评估自己的生活质量。研究人员发现，与对照组相比，组团锻炼的学生在精神状态、体能和情绪方面均有显著改善，心理健康程度平均提升12.6%，体能提升24.8%，情绪健康程度提升26.2%。而单个锻炼的学生，尽管平均锻炼时间比“组团”学生多出一倍，但除了心理健康程度提升11%外，其他方面没有得到改善。

对此，杭州下城区一品牌健身房资深教练吴懿也比较提倡组团锻炼：“实践表明，组团锻炼好处多多。首先是安全，尤其针对年龄偏大或没有锻炼习惯的人，结伴锻炼如果出现突发疾病可以及时获得帮助。”

组团锻炼有助于相互监督。锻炼贵在坚持，一个人锻炼，热度一过就开始放纵自己。组团锻炼就不一样，每周固定的时间、地点与成员，锻炼的参与度明显提高，这样的锻炼自然会更有效果。英国的一个研究团队也证明，组团锻炼对于女性来说更具有“社交传染性”，就拿跑步来说，组团锻炼会让人跑得更快、更远，从

而燃烧更多脂肪。数据显示，如果朋友多跑了1公里，你可能平均多跑300米；朋友多跑10分钟，你可能平均多跑3分钟。

组团锻炼还有一个作用是可以相互切磋，提高水平。老队员可以带新手，同时参加集体活动对于提高社交和助人的意愿都具有重要意义。研究发现，在人逐渐适应当众完成一些任务时，说话声调会在无意识中升高，身体语言也会不由自主地丰富起来，以帮助自己更好地进行表达和沟通，这些都是有益于提高社交能力的变化。经常参加集体锻炼，将会使这些社会交往中的变化固定为习惯，从而提高社会交往能力。

组团锻炼对于一些特定的运动项目来说也更可以保障安全，比如夜跑，滨江一个名叫“快乐一起跑”的跑团，专门在夜晚开展跑步锻炼。说起组织这个团队的目的，团长韩雨说：“现在人们生活节奏加快，很多人也想运动，但又没时间，而且一个人又坚持不下来。我把大家组织在一起，吃完晚饭40分钟后，走出家门一起跑步，大家可以相互监督。另外最主要的目的是一起跑有个照应，发生什么意外也可以相互帮衬，让大家跑得放心。”为了保障大家的安全、不让大家觉得枯燥，韩雨不仅安排领队队员和“扫尾”队员，还制定了跑步路线。

集体锻炼有诸多的好处，那么独自锻炼是否就没有优势了呢？对于一些想通过锻炼来释放负能量的人群来说就比较喜欢“单打独斗”了。跑马达人兼瑜伽爱好者芳芳说，大部分时候她也喜欢参加集体活动，但当心情不好的时候就喜欢独处了。芳



芳认为，一个人锻炼受到的外界干扰较少，更能够产生对疲劳，特别是精神疲劳的调节作用。

有些特定项目就需要关上心门，享受“独健”乐。芳芳说，进行过瑜伽训练和身体训练的人都会有这样的体会：教练会反复提示不要受到外界干扰，要感受自己的身体，感受锻炼的肌肉感觉等，这个过程本身就会让人得到很好的放松，忘记白天发生的种种纷扰，进入一种“自在”的状态。在独自锻炼的过程中，个体往往能够在安静的环境中获得更好的注意力集中条件，因而更能够让身心从日常的压力中解脱出来，达到心理疲劳调节的最佳效果。因此，对于年轻人来说，独自进行一些身体锻炼是非常有释放压力、改善情绪的积极作用的。

这样锻炼5分钟 抵过走路1小时

随着生活水平的日益提高，人们开始越来越注重自己的身体健康，锻炼不仅可以身体强健，更能愉悦精神。下面要为老年人介绍一种简单、方便的健身动作，那就是下蹲。下蹲不仅省时简单，容易掌握，而且节省空间，无论在家里还是外出，只要能站立就可以。而且它还有很多好处，蹲起运动5分钟就有行走1小时的锻炼效果。

首先，下蹲时可以增强肌肉力量，增加身体协调性，增加生活的积极性。重复活动更可以增强大脑对身体屈伸活动的控制性，使人能适应身体突然的屈伸变化，降低摔倒的风险。同时，适当的蹲起活动可以增加髋、膝关节的活动，增强灵活性。下蹲活动需要胸背部及腰腹部肌肉的配合，甚至有的动作需要上肢的配合，实际上这是对周身肌肉整体活动的训练。

其次，下蹲活动可使周身血管规律性地收缩舒张，减少心脏外周的阻力，改善微小血管的弹性，减少心脏负荷，还能降低血压。反复下蹲、起来、再下蹲，可以加快血液循环和新陈代谢，血液循环加强了，就能增加回心血量，有效改善心肌的血液供应和新陈代谢。同时，下蹲动作比较简单，可以帮老人放松心情，也是减压的好办法。

下蹲时要全身放松，双腿分开与肩同宽，脚尖朝向前方，下蹲幅度以膝盖刚刚超过脚尖为宜。动作幅度和频率要因人而异，不要过快过多，保持微喘稍累即可，保证锻炼之后的酸痛第二天能自然解除最适宜。

(通讯员 范小强)

减脂健体塑体型 一根绳子全搞定



跳绳不仅仅是小孩经常玩的游戏，也是运动员常做的热身运动，是一项比较简单、要求不高的健身运动，对场地也没有太大的限制，而且跳绳有增强耐力、锻炼肌肉、塑造完美体型等功效。

在跳绳前要准备一双合脚的鞋，这样有助于保持平衡、减缓冲击力。此外，运动地点应选择较为坚硬的木地板或柏油路，绳子长度也要格外注意，“双脚踩在跳绳中间的时候，两个把手能碰到腋窝”即为绳子的理想长度。下面来看一下跳绳具体的好处有哪些。

跳绳锻炼心脏功能。首先，作为一项有氧运动，长期跳绳可加速血液流回心脏，加强心脏泵血功能，进而增强耐力。

跳绳可锻炼全身肌肉。跳绳最大的好处在于跳跃动作几乎调动了全身所有的肌肉，使肌肉群变得更为

结实，尤其是腿部肌肉，此外，背部和腹部的肌肉也得到了不同程度的运用。同时，你完全不用担心会长出如同举重运动员般的“超级”肌肉，影响身体线条的美感。

跳绳燃烧脂肪，塑造苗条体型。长期坚持跳绳可有效燃烧腿部、臀部及腹部的脂肪，使身材变得纤细苗条，就连拳击手也会在赛前通过跳绳减去多余的脂肪。人们常说的跳绳15分钟等于游泳或慢跑30分钟并非虚言，跳绳20至30分钟可消耗300至400卡路里热量，每周3次效果更佳，但也要避免过度锻炼。

需要注意的是，运动前要先活动一下手腕，做好热身运动，以防在运动中受伤，同时避免长期用双脚或同一只脚起跳。只要遵循这些注意事项，跳绳将成为您燃烧脂肪、强身健体的有效途径。

(通讯员 张婧怡)