

泵感，赠于健身者最好的“礼物”

本报记者 梅 杰

目标肌肉在相当强度的抗阻力训练后，导致大量血液涌向目标肌肉，此时，肌肉会产生膨胀的感觉，称为泵感。阿诺德·施瓦辛格是泵感的“痴迷者”，他曾在自己的书中说过：“当肌肉充血时，你会觉得很棒，这会激励自己去训练。”

很多增肌爱好者都十分向往训练时的“泵感”，甚至更有些人把泵感与训练质量直接挂钩，认为泵感不足即没有练到位；也有人把泵感作为一种精神寄托，没有泵感就不想练了。其实，并没有研究表明泵感与肌肉增长速度有绝对的关系。但不可否认，泵感的确是训练时的精神依托以及检验动作准确度、训练状态的衡量指标之一。可以说，这种奇妙的感觉，是赠予健身者最好的“礼物”。

那么，如何增加训练中的泵感呢？杭州思妍丽健身会所教练程川从3个方面进行了解答。

“想要一个好的训练状态，饿着肚子或者昏沉着脑子是永远达不到的，所以，饮食与作息是一次良好训练的前提条件。”程川指出，在饮食上，需要摄入足够的碳水化合物，让肌肉储存足够的糖原，一方面提供训练时的能量，另一方面则是增加训练时的泵感。至于睡眠，它能够帮助身体更好地恢复，缺乏睡眠也会影响神经中枢与肌肉状态，尤其是睡眠不足的情况下，肌肉力量、耐力都将下降，注意力也无法集中，泵感便难以找寻。

其次，要想增加泵感，在训练时必须精准高效。“训练前，必须做



好的功课，而不是在训练中随机搭配选择，大到对动作的选择、组数、次数，小到对组间休息进行把控。同时随意打岔、聊天、玩手机等，都会影响训练效果，同时也影响泵感。”程川建议，在动作选择上，应该把自己熟悉并且易掌握的动作作为首选，不要看见别人做什么动作，就去尝试这个新动作。“当然，如果一种计划已经使用很久，那么可以选择不同的动作，或者不同的顺序来寻求不同的刺激。”

在重量选择上，使用中等重量更容易获得泵感。因为中等重量下肌肉的发力更加精准、肌纤维动用效率更高，肌肉收缩的次数也会更多。而在组间休息上，如果是追求泵感，中等重量，休息45-60秒即可。

最后，增加泵感还可以通过外源补剂的帮助，精氨酸、瓜氨酸等可以让泵感更加充足，加之咖啡因等

可以让训练时精力更加集中，提高训练效率。同时，市面上还有一种专门为泵感而“生”的补剂，便是氮泵。“氮泵只要使用合理就没有什么副作用，但健身初学者还是应该避开，并且，肝肾功能有问题的人群也要尽量避免使用。”程川提醒，虽说补剂可以增强训练状态，但还是需要记住吃一段时间停一段时间，不要让外源性的摄入影响内源性的生成，同时还是要以良好的饮食与作息为前提。

“在泵感方面，新手与老手有着很大的不同，所以，对于泵感的强烈程度应该学会分辨，不要跟实力悬殊的人比，这个需要时间与经验的积累。”程川说，对于大多数健身爱好者，其实没有必要盲目崇拜“泵感”，只要踏踏实实坚持训练，健康的身体、良好的身材正在朝你款款走来。

运|动|百|科

健身不必每天去 长期坚持是王道

本报记者 马 超

有不少人有这样一个观念：健身必须天天坚持，断一天都会失去效果。其实这个观点是完全错误的，身体上的大肌肉群在进行锻炼后，需要48小时的时间来恢复，小肌肉群恢复时间短一点，一天即可。所以健身天天练，也会造成身体损伤，适当给自己的肌肉“放个假”是非常重要的。专家建议可以隔一天一练，或者隔两天一练。

有人会问，这样一来一周只去3次健身房，有效果吗？答案是肯定的。杭州市健身协会会员邵凡诚告诉记者，人体的肌肉是有记忆力的，在足够长的时间（一般是三个月以上）没有训练之后，肌肉才会以一定的速度缓慢减少。但即使是很长时间没有训练，一旦恢复了原有的训练节奏之后，也会很快追上原来的水平。

“我们把这种现象称为‘肌肉记忆’，其实里面更多的是和我们的学习模式有关，以及在微观层面来讲肌肉的合成和分解。”邵凡诚说，即便时隔多年再重新训练，也比从未拿起过哑铃、从未有过力量训练的人有效至少40%，遵循30/48的健身黄金时间，就可以维护肌肉最佳状态。“意思是，力量训练做30分钟，肌肉修复生长48个小时，这个比例对于肌肉的存储是最有利的，并且肌肉会牢记一生。”

所以，健身实际上不用每天去，甚至不用太频繁地去，重点在于长期坚持。正常人参加运动能保持身体健康，精神振奋，运动中使身体各种生理功能保持正常活动，并推迟各个器官及各种组织的老化，要获得这些效应，就必须坚持长期锻炼。

如果歇了很长一段时间不锻炼，又会怎样呢？全身血液循环不快，皮肤血管不充盈通畅。如在散步、快走就没有以前轻巧自然，有时还会出现脚背面和膝关节痛；慢跑有些喘不过气，跑步不能持续下去，只有停下来改为慢步走；做俯卧撑也感到吃力，心跳过快；引体向上做起来很费劲，做不了以前那么多。总之，运动受到了制约。这说明坚持运动锻炼必须要持之以恒，而并非是强迫自己每天走进健身房。

健康小贴士

有些锻炼，还得悠着点

本报综合报道

当下，健身已成为许多人尤其是中老年人生活中不可或缺的一部分，越来越多的健身方式也出现在我们周围：倒走、甩手、喊山、撞树……然而，这些健身方式真的人人有益吗？事实上，中老年人在进行健身时一定要选择适合自己的方式，并掌握好技巧和幅度。

从运动医学角度来说，“倒走”调整了长期重心前倾的弊端，一反常规，缓解了踝、膝、腰背部的肌肉紧张，起了疏通气血的作用。但患有颈椎病、椎基底动脉供血不足和血压不稳定的老人不

适合练倒行，因为患有这些病的人，极易在倒走转头向后看时诱发头晕，甚至昏厥。

不少老年人在晨练时大声喊叫，有点类似于喊山。运动专家表示，从锻炼的效果来说，对心肺功能的提高有一定帮助。但大喊会使人精神亢奋，血循环加速，容易导致中老年人血压升高，对心脏也会有刺激作用。因此中老年人喊山时，应把握好度，力度不宜过大。

甩手与甩腿不仅能舒通经络，而且对防治肩周炎、下肢肌肉萎缩、软弱无力或疼痛、痉挛等也有显著的效果。需指出的是，如果将甩手、甩腿作为一般的运动对身体是有好处的，但如果单独的将其作为一种健身方式，则会加重上臂、腿臂肌肉的负担，甚至造成伤害。

近年来，走鹅卵石路健身法在全国风行。研究也显示，60岁以上

的人每天在圆滑的鹅卵石小径上行走，血压会显著降低，身体平衡能力、协调性也有明显提高。然而，患有寒性疾病、足部疾病、骨关节病者应当避免。糖尿病患者容易出现下肢血管病变，末梢循环不好时，最好别走鹅卵石路。

如今，无论是清晨还是傍晚，常能看见一些老人在社区或公园里背对着树一下一下地撞上去，撞树已然成了他们的健身时尚。对此，专家表示，撞树健身的确可以通过按压背部经络及其穴位，达到舒筋活血、调理五脏、增强腰背肌力的作用。但如果撞击的部位不当或者力度过大，可能造成肌体损伤，轻的如皮肉伤，重的可能内脏受损，甚至出现短暂晕厥、呕吐等不良症状。此外，高血压、严重的心脏病患者不宜用此法锻炼，以免刺激心脏引起疾病复发。

