

平板支撑超过10秒无意义？ 时间长短因人而异，用力过猛伤身体

本报记者 洪璇

“微博上说，外国专家研究表明，平板支撑超过10秒无意义，这是真的假的？”近日，有一则消息在微博上流传，这可让不少热爱健身的小伙伴大吃一惊。大家纷纷表示：我刚辛辛苦苦把平板支撑时间突破3分钟，你就告诉我超过10秒无意义，这让我怎么忍！那么这到底是真是假？

本报记者搜索了一下这个传说中的外国专家和论文，来为大家破除谣言，还原真相。

首先，引发这一讨论的专家确有其人，是加拿大的脊柱生物学教授Sturt McGill。但他并没有说“平板支撑超10秒无意义”，他那篇论文研究的方向是：静态训练（平板支撑等）和动态训练（卷腹等）哪一种对强化核心区的稳定性更有效。他专门找了24名实验对象，进行了为期6周的对比测试，一部分进行静态训练，一部分进行动态训练，最后发现静态训练的效果更好。

值得一提的是，他的研究结果被造成曲解的原因在于实验中使用的静态训练是“少量多次法”——做10秒，休息几秒，再做10秒，依次循环。实验表明这种少量多次的静态训练效果要好于动态训练，然后一不小心“以讹传讹”成了微博上的热烈讨论了。

既然说“平板支撑超过10秒无意义”是个谣言，那么时间越长是否效

果越佳呢？就这个问题，记者采访了省第二届女子体育节健体比赛的冠军陈思梅，她带来了不一样的解答。“平板支撑主要训练躯干前部的深层肌肉——腹横肌，在核心训练手段中只是最基础的一种。”陈思梅介绍，人类脊柱和骨盆的稳定不仅需要躯干部腹横肌的参与，还需要躯干两侧肌肉、躯干后部肌肉、躯干下部盆底肌等肌肉的参与。核心训练应该是整体性的，并不意味着只练平板支撑，所以不能用平板支撑的时间长短代表核心强度。

“有些学员也会问我，那到底撑多久才最合适呢？其实这个问题没有绝对的答案，较为靠谱的说法应该是因人而异。”陈思梅表示，刚开始健身的人，核心力量不强，可能做个10秒就要休息一下。但对于肌肉力量足够的人来说，撑个10秒还真没什么锻炼意义。

通常来说，普通人支撑2分钟就可以了，只要能坚持2分钟轻松、不发抖地完成这个动作，就说明你的核心稳定性不错，可以尝试更多花式动态平板支撑，增加动作难度和训练乐趣。

在陈思梅看来，做平板支撑最该关注的并不是时间，而是动作的准确性。很多人可以保持数十分钟的平板支撑，但当他们坚持1到2分钟后，动作就开始变形了。变形的动作不



仅会减弱对肌肉的刺激，还会加大运动损伤的发生率。

所以对于新手，更推荐使用少量多次法，不仅可以保证每一次动作的绝对标准，还可以减少受伤几率。只能说，健身不能单一化训练，平板支撑训练虽有多种好处，但也只是针对某些部位。想要完美协调的肌肉身材，除了坚持还需要方法。

“当然，最重要的还是坚持。”陈思梅叮嘱广大健身爱好者，平板支撑并不是越久越好，马甲线八块腹肌也不是一个基础的平板支撑就能练出来的。掌握正确方法、配套多元化健身方式，坚持一个月，相信自己的腹部会发生惊喜变化。

健康贴士

经常熬夜的人 如何运动更健康

本报综合报道

不管是加班工作，还是娱乐消遣，熬夜在都市人群中已慢慢成为了一个普遍现象，有些甚至是长期熬夜。熬夜是健康最大的杀手之一，很多有熬夜习惯的人依然坚持运动，想以此来改善自己的身体健康。这种方式自然是不可取的，但在不得不熬夜的情况下，如何运动才更健康也很有讲究。

首先，对于经常熬夜的人来说，运动的目的是不应该“使身体状况明显改善”，而只能是“维持身体状况不致因熬夜而恶化”。

健身的本质就是通过各种运动向身体施加压力，迫使其朝着能够更好地适应这种压力的方向变化。但它要求你的身体既要能够承受运动施加的压力，又能在运动后有恢复的机会。而熬夜会使这两个条件都不复存在：睡眠不足本身就意味着恢复不足，恢复不足意味着身体承受压力的能力下降。如果在这种情形下继续以大量运动的方式对身体施加压力，那么迎来的不会是身体状况改善，只可能是健康的崩溃。

但这种情况下的运动并不是毫无意义的：它虽然不能让你的身体变得更好，但对于熬夜本身来说是一种调剂，就像上学时课间的10分钟休息一样，让你从一种单调的压力（熬夜或上课）中有个“喘口气”的机会，从而更好地继续应对相同的压力。

在经常熬夜的前提下，要根据如下的几条原则来选择运动方案：运动的量、强度和难度要减少到平时的一半；不要一次运动太长时间，最好是分多次进行，每次10-15分钟；尽量选择缓和的运动方式，避免剧烈的运动；熬夜时间越长，越要控制运动量、强度、难度和每次运动的时间。

但是，不管如何运动，熬夜已经对我们的身体造成了伤害，因此最好的选择自然是不熬夜。

运动百科

减肥别盲目运动 小心越练越胖

本报综合报道

想要拥有更完美的身材，运动自然是不二之选，它能有效提高代谢的速度，燃烧脂肪。但是你可能不知道，盲目的运动不仅不能瘦身，反而可能会“增肥”。

A. 空腹运动反而容易“长肉”

运动瘦身不能过于盲目，也要讲究方式、方法。我们都知道饱腹运动不好，但对空腹运动却不以为然，很多人在运动前不喜欢吃东西，其实这是非常错误的做法。因为人在运动的时候会消耗大量的体力和能量，如果在没有摄取任何食物的时候进行运动，尤其是跑步，不但会增加肝脏的负担，而且易出现心率不齐的现象。

B. 避免完全性的高强度运动

当我们每天都做高强度运动的时候，难免会有没有体力的时候，如果在没有体力的时候还要去运动，就会积蓄疲劳，使运动效果下降，这样还会促进食欲。很多人在减肥的时候都会进行食物限制，那么疲劳加上食物摄入不足，身体就会陷入一个恶性循环之中，最后促进暴饮暴食，离

象。有些人在晨练的时候易出现头晕眼花的症状，主要原因就是空腹进行晨练的结果。所以，空腹参与大量运动对身体的损伤非常大。

此外，通常人在运动以后，身体所消耗的能量增加，反而会进食更多的食物，容易引起暴饮暴食，导致减肥变成“增肥”。因此，并不是只要运动就一定会瘦，讲究方法很重要。

减肥成功也会越来越远。

因此，不能长期持续性地进行高强度运动，应该每周有一到两天的休息时间，并且身体要完全习惯这种运动才可以持续性地运动。也就是说运动要循序渐进，不能直接进行高强度的训练，要给身体一个慢慢适应的过程。



C. 无氧肌肉锻炼必不可少

很多人都存在这样一个问题，每天只做有氧运动，忽视了无氧力量训练，其实这也是体重没有减轻的一个因素，因为无氧训练是减肥过程中一个重要的环节。

为了能够使身体的线条张弛有度，肌肉锻炼不可缺少。锻炼应该从伸展运动开始，使身体肌肉变得柔软，扩大运动领域，提高运动效果。然后增加运动量运动更多的肌肉，提高代谢速度，使身体变成易瘦的体质。

当然，无氧的肌肉训练不一定要在健身房举铁，还可以借助身边的家具来做一些徒手力量训练，让锻炼随时随地都能进行。