

除了HIIT,还有种体能训练既有效又轻松 低强度、恒速、有氧,在舒缓的节奏中强身健体

本报综合报道

高强度间歇训练(HIIT)在健身界里是个热词,几乎所有了解过健身的人都知道这种训练方法,HIIT比传统的有氧或无氧运动更能达到健身效果,而且只需要花费更少的锻炼时间。有不少研究证实HIIT是一种快速减肥和提高体能的高效方法,但是并不是所有人都能适应这种方法,高强度所带来的疲惫感也是多数人放弃的原因。其实,健身的节奏也可以舒适和缓慢,低强度恒速训练(LISS)正是一种高效的有氧训练方式。

故意放慢速度听起来像是在浪费时间,尤其是当其他人都进行HIIT训练的时候。运动生理学家解释道,进行LISS训练的一个主要原因就是帮助人体建立有氧能力的基础,得益于这种有氧基础能力的建立,才能在任何配速下实现高效的奔跑。更具体地说,跑者按照可以与旁人进行正常谈话的速度奔跑将使心房更大更强,提高处理储存“燃料”的能力,这样体内的肌肉就可以利用它来提供能量。

虽然HIIT似乎获得了所有的减肥荣誉,但LISS也是一个厉害的减肥工具。这可能不是最省时的方法,但它对你的训练计划是有帮助的。因为它是低强度的,LISS可以在HIIT和中等强度训练中恢复的时候进行。更重要的是,LISS可以帮助加快从高强度锻炼中恢复体能的速度,像LISS这样的低强度运动可以保持血液流动,清除组织中积累的代谢废物,为肌肉输送新鲜的营养。特别是对于新手来说,LISS是一个开始健身很好的切入点。因为它不仅听起来没有那么吓人,而且也不太可能一开始就受伤。

如何进行LISS训练将取决于你的训练目标,专家通常会建议每周至少运行一次30分钟LISS。如果是在为马拉松训练,那么LISS跑要持续两个小时。在决定训练时间和距离时,首先需要考虑个人的训练目标。

LISS的难度较低,易于掌握,首先非常适合初级健身者或心肺能力较差的健身者,其次是过于肥胖



的健身者,LISS可以减弱体重对关节的压迫。此外,孕妇和中老年人的日常健身也可以以LISS为主,LISS可以促进血液循环,增强免疫力,缓解日常压力,并调节血糖和血压。

运|动|百|科

健身让你“秃如其来”? 这类人要注重有氧运动

本报综合报道

在看体育比赛的时候不难发现,很多身形健壮,行动敏捷,一看就很健康的运动员竟然发量稀疏。他们的生活应该没有熬夜,没有油腻的饮食更没有缺乏锻炼,那怎么会脱发呢?其实,运动与脱发还真有点关系。

脱发大都是受雄性激素影响的,雄激素在5- α 还原酶的作用下生成DHT(双氢睾酮),DHT越高,脱发越严重。在国外,曾有人做过一个小规模的试验,找来102位年龄在40-75

岁并且不怎么爱运动的男性,把他们随机分配到12个月的运动干预或对照小组里,然后特别“残忍”的强迫其中一部分人运动锻炼。结果三个月后这些运动者的DHT增加了14.5%,而不运动的人DHT仅增加了1.7%,除了DHT之外,SHBG(性激素结合球蛋白)也有显著的上升,但对其他类型的激素影响并不大。这个实验的结果充分的证明:运动会使DHT的浓度提高,而DHT是雄激素性秃

发的重要原因。

这样看来,为了保全头发就不能去运动了?医生提醒,运动是必须的,脱发严重的人更提倡多做一些有氧运动。有研究表明,有氧运动不会明显提高自身的激素水平,做适量的有氧活动可以促进血液循环,增强心肺功能和细胞含氧量,这些对头发生长都是有好处的。有氧运动比如游泳、慢跑、自行车、登山等都是不错的选择。

跑步时足部承重是体重的3倍! 切记关“踝”很重要

本报综合报道

随着人们运动意识的增强,各种运动损伤也随之不断出现。研究显示,步行时足部承重是体重的1.5倍,跑步时是体重的3~4倍。研究显示,正常人每天平均大约行走8000步。作为重要承重关节,踝关节损伤在所有运动损伤中占比10%~34%,其中外踝扭伤占77%~83%,其他常见的足踝问题还包括足踝慢性疼痛、踝关节韧带损伤及骨折等疾病。

避免运动损伤,选对鞋子很重要。鞋穿不好很容易造成韧带损伤,尤其是踝关节外侧损伤。在运动时,要根据不同的运动选择适当的运动

鞋,尤其是厚底、高帮的鞋子可以有效减轻震荡,减少扭伤几率。同时,运动前要保证充分休息,提前热身,根据身体和精神状况选择适合自己的运动项目,可以有效减少踝关节损伤的发生。

如果踝关节发生过损伤,在运动时应佩戴护踝,选择登山杖等辅助工具,以起到有效的保护作用。此外,所有踝关节损伤都需要康复治疗,患者除了要坚持“早活动,晚负重”的原则,同时也要遵医嘱,做足康复流程,才能真正恢复健康,重新进行正常运动。



健身小贴士

运动后恢复多久才算够? 自测这一指标即可

本报综合报道

对于许多人来说,运动其实是一件很纠结的事情。一方面,在超量恢复理论中讲到:好的锻炼就要比上一次量大一点,这样会不断让你变强;但是如果没有恢复好就进行下一次训练,不仅不会提高成绩,反而影响效果,甚至引起伤病。

那如何判断恢复够不够呢?可以借助每天早上所测量出的“静止心率”来判断身体是否尚未从先前的训练中得到足够的恢复。在早晨醒来时,测量心跳率,在运动后第二天静止心率突然比前一天升高了很多,或者睡了一夜的好觉,但仍然感到疲倦。这可能是过度训练的信号之一。若担心已经过度训练了,停练一周,查看是否早上的心跳率有下降10-15%,如果是,你很可能已过度训练了。

根据相关资料显示,10岁以上儿童、成人及老年人,平均静止心率是每分钟60-100次;久坐、中老年、缺乏活动者,静止心率会接近于上限;而受过良好训练的运动员,静止心率会更低,达到每分钟40-60次;精英级的耐力型运动员,会低到每分钟28-40次。

借由这个方法的观察,训练内容应该控制在让身体可以在1~2天内的时间下得到恢复,亦即静止心率恢复到平均值。若非如此的话,你可能有过度训练的状况,需要更长时间的休息与针对性的营养补给。