

按摩、冷敷、蒸桑拿、压缩衣…… 锻炼后恢复,选择什么方式效果好?

本报记者 李笑莹

想要取得最佳的健身成果,只在健身房里挥汗如雨并不够。健身房外的饮食、睡眠、休息、恢复,同样有着不可或缺的作用。关于练后恢复的方式,网络上的信息铺天盖地,从老一辈训练者常用的按摩、冷热水浴,到近年来流行的压缩衣……从科学角度来说,哪些恢复方式最有效、最值得投资?

按摩恢复有效果,冷敷适用于急性状况

“现在有很多的练后恢复方式,最传统的应该就是按摩了,我认为这也是最普通有效的方法。”清波健身教练肖梦娜说。按摩的主要作用就是加强肌肉血液循环、减少肌肉水肿,对于普通人来说,在锻炼后2小时内进行持续20-30分钟的按摩,可以显著减轻接下来几天的延迟性肌肉酸痛,并且也能帮助缓解下一次训练产生的疲劳感。

教练介绍,洗冷水澡、冷水浸

泡等低温恢复方式虽然可以有效减轻疲劳感及延迟性肌肉酸痛,但不管是缓解程度还是效应都比按摩稍微差一些。而且如果训练内容以力量为主,最好谨慎使用低温恢复的方法,因为长期、持续地使用冷水浸泡,虽然可以帮助恢复,但会影响肌肥大和力量适应性。换句话说,过量使用这种方法,可能会拖慢你的增肌、增力速度。

那为什么在篮球运动场上冷敷的恢复方式十分常见?“冷水浸



泡的价值就在于能够帮助急性恢复。篮球运动员在赛场上的首要目标是保持体力、不要受伤,而不

是肌肉有多大、力量有多强。在这种情况下,冷水浸泡显然是一种好方法。”肖梦娜说。

动态恢复最方便,注重健康的生活习惯

“像锻炼之后蒸桑拿、洗热水澡、加热毯等高温恢复手段,如果想要达到恢复效果,一般温度至少要到40摄氏度以上。而拉伸的效果并不非常显著,在减轻肌肉损伤上,它没有什么明显效果。”肖梦娜介绍,“压缩衣这种恢复方式并不推荐普通人使用,因为利用压缩衣进行练后恢复所需要的条件较多。首先

就需要尽量大面积地穿着,因为全身压缩衣的效果要强于半身的压缩衣;其次就是压缩衣需要穿很久才能产生明显作用;最后,它只对极高强度的运动才有效。对于平时锻炼的强度不大的普通人来说,完全没有必要选择这种恢复手段。”

肖梦娜告诉记者,相对于以上种类繁多的恢复方式,主动恢

复其实是被很多人忽视的有效方法。“主动恢复指的是用轻重量、低强度进行训练,通过促进血液循环的方式起到恢复效果。”练后恢复其实并不一定要坐着、躺着休息,稍微简单地动一动反而会更有效。从效果上来讲,动态恢复的效果和冷水浸泡差不多,对于延迟性肌肉酸痛的减轻,它的效应量还要大一点,而对于疲劳

的降低,效果则不太显著。它的最大优点在于几乎没有成本,但几乎适用于每个人。

肖梦娜提醒大家,锻炼过后,有效的恢复方式有很多种,大家不用拘泥于某种特定的形式。锻炼之外的饮食、睡眠、压力管理永远是恢复的主要内容,在做好这几项的基础上,再进行适量的按摩、运动,才更有助于日常的训练。

老年人锻炼注意几个误区

本报综合报道

上了年纪也要注意经常运动保持身体健康,对于老年人来说,什么时候锻炼对身体最好?各种各样的锻炼方式对老年人来说会伤身么?腰腿酸痛还能怎么锻炼?上海市长海医院老年病科医师王士博给大家介绍了关于运动的几个常见误区及正确运动的方式。

误区一:晨起锻炼身体好

很多上了年纪的老年人喜欢早早起床锻炼,觉得早上空气好、人少,锻炼身体会更健康。其实并非如此,首先早晨的空气并没有我们想象的那么好,其次有高血压的老年人,受机体生物钟控制,早起后,血压会有一个小高峰。而清晨高血压是心脑血管事件高发的重要因素,这样的人群通常建议避开6:00~10:00的时间段,安排在下午或者傍晚更合适。由于老年人的心肺功能退化、肌肉力量减退、心脑血管疾病多发等原因,锻炼时间的选择要慎重。遵循“生物钟规律、自身作息规律、季节自然特点、空气质量优”的原则。

误区二:得了骨质疏松不能锻炼

很多被诊断为骨质疏松症的老年人会很害怕运动,认为会增加骨折的风险,这种担心大可

不必,因为规律而恰当的运动反而能降低将来发生骨折的风险。通过适当的运动增强骨骼对外力的承受能力,这样骨骼才会越来越强壮。除此之外,缺乏运动是引起肥胖、高血压、糖尿病、高血脂等很多健康问题的重要原因。高血压、心脏病、糖尿病、关节炎等慢性疾病并非是禁止老年人运动的绝对禁忌,选择适当的、合理的运动反而可以缓解病情,促进康复。

误区三:爬楼梯锻炼身体

有些老人会觉得爬楼梯或爬山是个不需要技术含量的最简单的运动方式。的确,爬楼梯可以增强心肺功能,但很多上了年纪的老年人并不适合爬楼梯。特别是本身有膝关节病变的老年人,会加重膝关节的损伤,对于体重过重、有退化性膝关节炎、髌骨外翻、O型腿等问题的老年人,更推荐一些对膝关节负担不大的运动,比如游泳、散步。

那么老年人应该如何运

动?首先就要选择合适的运动方式。适合老年人的运动大致可以分为四类,即轻度到中度的耐力性运动,伸展运动,增强肌力锻炼及平衡训练。由于老人自身生理特点的特殊性,所选运动要讲究“低负重、低对抗性、舒缓且安静”。可以根据个人具体情况,选择伸展、放松、柔软体操、有氧运动和力量练习,兼顾有氧、肌肉力量、关节柔韧性和平衡能力,运动形式应简单、温和,力所能及、放松、快乐。

例如,适合多数老年人的耐久性项目有步行、慢跑、游泳、室内骑自行车等,改善心血管系统和呼吸系统功能;力量性项目如抬腿、单足站立、下蹲、健力球、悬垂、轻器械举重(哑铃)等增强肌肉力量,防止关节损伤;柔软性项目如太极拳、健身操、老年舞蹈等,提高协调性,延缓关节老化。此外,建议老人运动时间一般可以保持在每天30分钟左右,也可根据自身情况,分段累计锻炼。

