

运动后“酸爽”难忍？你需要这样做

本报记者 李笑莹



“

“我刚从健身房回来,感觉胳膊已经举不起来了。”“练的第二天感觉两条腿都不是自己的了。”在平时的健身运动过程中,你是否也曾出现过这种情况?在针对目标肌肉进行“强力”训练之后隔天,感觉肌肉发重使不上力气,这就是常见的锻炼后肌肉酸痛的现象。

随着全民健身的观念逐渐深入人心,越来越多的人开始重视运动,而运动后的肌肉酸痛感又使很多人心有余而力不足。那么运动带来的“痛”到底是怎么回事?怎样才能有效减少酸痛呢?

”

肌肉酸痛背后的生理意义

杭州乐刻健身教练张宸恺告诉记者,运动医学上将运动引起的肌肉酸痛分为两种:一种是运动后疼痛立即出现,但消失得也快,这种叫急性肌肉酸痛。另一种是在运动后几小时或一夜之后才出现,并伴有疲倦乏力,甚至会出现肌肉痉挛、僵硬等症状。这种肌肉疼痛消失得比较缓慢,常常3~4天甚至6~7天之后才能完全恢复,这种症状称为延迟性酸痛或运动后疲劳。我们常说的肌肉酸痛主要是指后一种,即延迟性肌肉酸痛。

与肌肉拉伤不同的是,肌肉酸痛是一种积极的生理表现,是肌肉生长的前奏。在休息一段时

间酸痛感缓解之后,再次进行同样的运动时肌肉酸痛症状会明显减轻或消失。健身圈有一句俗语:“酸了疼了,才是练到位了。”就是这种现象的一个概括。

“肌肉酸痛产生的机制较为复杂,并不是所有的肌肉酸疼都是因为乳酸堆积造成的。对于经常参加运动的人来说,肌纤维的细微损伤也可能是造成肌肉酸疼的原因之一。但这种损伤是可以接受的,而且具有积极的增肌意义。”张宸恺说,遇到这种情况只要多喝水,调整好心态,多注意休息,适当补充蛋白质和维生素,做些有利于肌肉放松的保健操,随着时间推移就可以慢慢恢复。

几种方法帮你缓解肌肉酸痛

“如果出现这种肌肉酸痛的情况,一方面可以进行按摩,也可以进行冷敷热敷交替的方法。”张宸恺说,按摩能够促进细胞功能和修复,冷敷热敷交替的方法既能促进血液循环,排出乳酸,又能减轻炎症,保护软组织。将一个冰袋敷在酸痛的地方15分钟,然后换上热袋再敷15分钟,再敷冰袋,如此交替即可。冷热的温度改变对于加速血液循环和肌肉康复有着非常好的作用。有条件的可以使用筋膜枪进行放松。

此外,利用泡沫轴进行按摩也是很好的办法。“运动负荷往往会让肌肉疲劳、僵硬,而将身体需要放松的部位压在泡沫轴上来回

滑动一下,可以有效缓解僵硬,减少运动后肌肉出现酸痛反应。”张宸恺表示,运动前后要做好充分的准备和拉伸运动,这样能预防局部肌肉痉挛。另外锻炼身体时,应尽量避免长时间锻炼身体的某一部位或连续使用某一块肌肉,否则会导致肌肉负担过重。

需要注意的是,除了肌肉酸痛,运动后如果感觉刺痛,那就可能是肌肉拉伤,这时用手可摸到肌肉紧张形成的索条状硬块,触疼明显局部肿胀或皮下出血,活动明显受到限制。张宸恺提醒大家,这种情况下是不能再继续练了,需要休息待其完全恢复。

健身训练 时长如何安排?

本报综合报道

喜欢健身的人总会陷入矛盾:健身时间短了会影响健身效果,时间长了又会太累,那么健身时间在多久比较合适呢?对于大多数健身爱好者来说,健身时间控制在一个小时内,这时候的健身效率是比较好的,因为时间越长,健身的效果会下降,而健身时间太短,又起不到较好的效果。

达到健身效果的必要条件

增肌是由于力量训练导致肌肉轻微受损,结束训练后身体会慢慢修复,并产生超量恢复,所以肌肉会像手上的茧一样越来越厚。减脂则是需要通过锻炼消耗更多热量。虽然上面看上去好像和时间并没有什么关系,其实有很大联系。

增肌时的力量训练要大重量、低次数、多组数,许多人只记得了多组数。其实力量训练除了要大重量,间歇时间也要控制好,因为身体已经完全恢复再锻炼健身效果会大打折扣。当把力量训练的轻重量多次数换成大重量低次数,把间歇时间控制好,最后考虑适当的组数和次数,健身效果会比以前强百倍。减脂做有氧运动,强

度也同样重要。有氧慢走一小时和慢跑一小时概念是完全不同的。就像汽车烧油一样,发动机转速越快,马力越大,单位时间耗油量也越大,而脂肪就像汽车里的油,车速就是你的跑动速度。建议有氧换成稍快速的方式或高强度间歇训练,锻炼时心率要高,呼吸要比较急促。



训练强度和训练量的平衡

一般情况下,很多健身爱好者会通过选择训练强度来提高训练效果,而有的人一味增加训练量去提升训练效果,这是错误的,训练量就是指一次健身运动的量、时间,训练强度可以代表负重、速度、休息时间长短等,特别是对于健身水准更高的朋友们来说,训练时间可以短,在健身训练中不要想着用增长训练时间去增加训练效果,而是要通过增加训练强度去提升我们的健身效果。

一般健身正式训练在40~60分钟左右,因此就需要做好时间规划,为了提高训练的效果就需

要替身训练强度,但是在时间方面需要严格的控制每组间的休息时间,控制休息时间非常重要。在训练中需要更多的精力去感受肌肉的收缩及运动,而不是在意训练的时间长短。我们都知道在力量训练中,需要把注意力集中在肌肉上,感受肌肉的收缩,这样才能有最好的训练效果,如果训练时间太长,会导致专注度下滑,不仅影响训练效果,还易导致受伤,尤其是刚开始健身的人,需要特别注意训练时长,切忌盲目“努力”得不偿失。根据自己的身体情况控制训练时间。

健身小贴士

无论是增肌还是减脂,都建议先热身,然后力量训练,再有氧,最后放松。减脂对力量训练要求稍微低一点,但较高强度的力量训练对减脂也会起较大作用。

建议运动时把力量训练的轻重量多次数换成大重量低次数,把间歇时间控制好,最后考虑适当的组数和次数,健身效果会比以前强百倍。(一般每次训练选择6~8个动作,每个动作3~4组即可)有氧

运动换成稍快速的方式或高强度间歇训练,锻炼时心率要高,呼吸要比较急促,不要以为在跑步机上边玩手机边进行有氧运动效果能有多好。(当然,新手需要运动循序渐进,不然很难坚持)

时间安排:热身约5分钟,力量训练约30~40分钟,有氧约10~20分钟,放松约5分钟,每次锻炼总时长约50~70分钟。对于一般的健身者,常规训练50~80分钟已经绰绰有余。