如何加速肌肉恢复让冬季运动不受困扰

冷热交替沐浴和短时有氧运动最有效

本报记者 余敏刚

近几日,一股寒潮席卷而来,这给健身爱好者造成了不小困扰。来自杭州跑友张小军就遇到这样的情况,在跑步中,虽然做足了热身准备和保护,但还是出现肌肉抽筋现象,去了杭州市第一医院检查后并没有发现拉伤等其他损伤现象。对此,记者采访了杭州市第一医院急诊科主任王弋,王弋认为,张小军遇到的问题是长期高强度的锻炼活动后未及时进行肌肉恢复,长期疲劳所导致。

>>> 运动恢复慢,伤病找上门

“冬季运动需要更久的热身,组间休息时间要尽量缩量,运动后肌肉要实时进行恢复。”王弋介绍道,俗话说冬练三九,冬天锻炼可以加速新陈代谢,提高人的兴奋程度调节,增加大脑的氧量,增强人的抗寒能力。不过在运动中,如果不注意一些事项就会因为运动方式错误以及运动知识的匮乏,给身体带来不适。

王弋告诉记者,冬季运动最大的伤害是肌肉拉伤。一般来说,人们正常运动前期引起症状主要表现为肌肉酸痛,如果处理不当就会引发肌肉抽筋、拉伤或关节挫伤。而对于肌肉酸痛,一般分为急性肌肉酸痛与慢性肌肉酸痛(迟发性的肌肉酸痛)两种。急性酸痛是肌肉在运动中或运动刚结束后的一段相当短的时间内发生疼痛。急性酸痛与作用肌用力时形成血流的中断有关,在缺血的情况下使得代谢产物无法清除,而堆积在肌肉中,进而刺激到痛觉受纳器。在停止运动后的1分钟左右即完全恢复;慢性酸痛是肌肉慢性酸痛往往发生在参加运动后的24至48小时之间。肌肉慢性酸痛的程度与肌肉收缩的形态有关,离心收缩最容易形成肌肉的慢性酸痛,等张收缩最不显著。

“运动锻炼后肌肉酸疼一般有1-2天的延迟期,此后会在3-4天通过肌肉自我休息后慢慢消失。由于这种延迟性的肌肉酸疼并伴有疲倦乏力,甚至会出现肌肉痉挛、僵硬等症状,影响后续几天的运动锻炼。”王弋说,“这也正是张小军所遇到的情况,运动后没有及时进行肌肉恢复。”

>>> 冷热交替浴,有氧做放松

那么,冬季运动过后又有什么方法能够加速肌肉恢复?王弋坦言,冷热交替沐浴和短时有氧运动最为有效。通常采用3至4分钟37至44度的热水浴再配合1至2分钟的7至20度冷水浴,交替4至5次,通过反复收缩和扩张血管的方式清除血液和组织中的代谢废物,有效缓解肌肉酸痛、缓解肌肉训练后僵硬、加速神经系统恢复。但是王弋也补充道,冷热交替沐浴并不代表洗冷水澡也是一个可取的恢复方法。“由于每个人体质不同,冬天冷水浴带来的不适感太强,而且容易因为寒冷导致肌肉僵硬、疼痛、力量下降,还有可能在一定程度上降低免疫力,更容易感冒。同时,对于肌肉恢复,因为持续冷水浸泡和寒冷环境,肌肉合成的功能会受到一定程度的抑制,会降低增肌的效率。”

此外,采用短时间有氧运动也能加速达到效果,一般10至15分钟的快走、慢跑、骑自行车、椭圆机、低强度划船机、瑜伽、广播体操等等都可以尝试。不过,王弋提醒道,短时间有氧的唯一要点,就是强度要低、心率要低,要把心率稳定在一个相对低强度,或者在不喘、不感觉强度很大的情况下进行活动。

运动后快速恢复的8条小贴士

本报综合整理

休息和恢复是运动训练的重要组成部分。锻炼后的恢复习惯对健身和运动表现有很大的影响,并能更有效地帮助训练。不过,大多数人没有运动后的恢复计划。以下8条在运动后能快速恢复的小窍门,让你的身体快速回到正轨上。

1.补充丢失的液体

水支持身体的各种代谢功能和营养转移,充足的水分可以改善身体的各项功能。在运动中人体会失去大量的水分,运动后补充水是一种简单促进身体恢复的方法。

2.进行更积极主动的恢复

在高强度运动后,进行一段轻松,温和的运动(如轻快的散步或骑自行车)改善循环,这有助于肌肉的修复和身体的代谢。

3.主动拉伸放松

在运动后主动拉伸,是一种简单而快速的肌肉恢复方法。可以通过拉伸动作或者泡沫轴以缓解紧张的肌肉。

4.被动放松

在运动后通过理疗师的针灸、按摩、电疗等一些方法改善循环,同时让你充分放松。

5.合理饮食

在运动结束后60分钟内进食,并确保包括一些高品质的食物、蛋白还有碳水化合物,做好迎接下一个挑战的准备。

6.休息放松

你的身体有一个惊人的能力来照顾自己,如果你给它一些时间。身体的调整和恢复过程将以自然的速度进行。

7.尝试正念冥想练习

在日常锻炼中增加静坐或正念冥想的时间,可以帮助你获得平静、清晰的态度,减少焦虑和反应,是一个恢复精神和身体健康的好方法。

8.避免过度训练

过度的运动,或者缺乏休息日,都会限制你从运动中获得的健身效果,并破坏你的恢复努力。