

离心运动让肌肉悄悄变强

上了年纪,一定要存肌肉。有没有轻松简单的运动,既能省时省事省体力,又能增加一些肌肉呢?有!今天就把这个被严重低估的“懒人增肌法”交给你——离心运动。每天只需5分钟,就能悄悄让肌肉一点一点变强,防止流失。



每天坚持五分钟的离心运动,四周后身体会有实实在在的变化。

这种锻炼方式大家平时其实经常接触,只是不知道它有这么多好处。离心运动主要分三种状态:举哑铃向上发力收紧肌肉;慢慢放下哑铃,肌肉一边受力一边拉长;平板支撑,身体保持不动、肌肉持续用力。其中慢慢发力、拉长肌肉的动作,对久坐、不爱运动的人最友好。

离心运动 提升状态

国外相关机构专门做过一组针对久坐人群的实验,参与测试的人平时基本不锻炼,每天只拿出五分钟,完成四个简单动作:坐在椅子上缓慢深蹲、身体靠椅向后轻仰、靠墙做俯卧撑、踮脚后缓慢落下,每个动作重复十次,整套做完即可,连续坚持二十八天。

短短一个月,所有人的身体数据都出现明显提升:做俯卧撑的耐力提升六成,仰卧起坐的能力提升五成,腿部力量上涨13%。不光身体素质变强,大家的精神状态也改善不少,情绪稳定度提升16%,平时

总觉得疲惫没精神的人,活力感直接提高20%。坚持练一个月,身上有劲,不容易累,心情也更舒畅。

最让人惊喜的是,这套简单动作特别容易长期坚持。参与实验的人大多本身抵触运动,可九成的人都顺利完成训练,实验结束后,还有八成人主动接着练习。对比跑步、跳操这类容易让人浑身酸痛的运动,这套动作锻炼时疲惫感很轻,不会练完气喘吁吁、浑身发软,全程发力稳定,不容易中途脱力,懒人也能轻松跟上。

长期坚持好处多

长期坚持这套缓慢发力的小动作,对全身多处都有益处。

首先能减轻血管负担,有研究对比过上下楼梯的锻炼效果,下楼这种缓慢拉伸肌肉的动作,护血管效果远好于上楼。坚持三个月后,人心跳平稳度提升,高血压明显下降,体内不好的脂肪含量也有所降低,经常久坐、体重偏高的人群十分适合。

其次,对中老年朋友十分友好,能养护大脑。研究把六十岁到七十五岁的老人分成两组,一组做这套舒缓力量训练,一组只

做简单拉伸,两个月后发现,坚持力量训练的老人,思维反应、记忆力都更好,能有效延缓大脑反应变慢的问题。

不少中老年人害怕锻炼伤关节、体力跟不上,这套动作完全不用顾虑,强度温和,在家不用器械就能完成。年纪大的人长期练习,能减少肌肉流失,腿脚更有力,日常买菜、爬楼梯不费劲。年轻人久坐办公,经常腰酸腿软,每天做五分钟也能放松僵硬肌肉,改善浑身乏力的状态。

很多人看到专业名字会觉得复杂,其实它就是我们生活里随处可见的动作:慢慢下蹲、缓慢下楼、轻缓放下重物都算,门槛极低,不用报健身课,不用购置器材,不用追求大汗淋漓,不用强迫自己高强度训练,不用透支体力,每天抽一小段空闲时间,踏踏实实完成几组动作,日积月累就能看到改变,长期坚持,肌肉不松弛、血管更健康、头脑更清醒。



扫一扫
看更多

离心运动 在家就能练

动作一:椅子深蹲

双脚分开站在椅子前,双手抱于胸前。臀部缓慢向后下方移动,膝盖不超过脚尖,轻触椅子表面(不坐下),身体回到站立位。

动作二:椅子后仰

坐在地上,双膝弯曲90度。将椅子放在身体正后方20厘米处。双脚踩实地面,缓慢将上半身向后倾斜,直到上背部轻轻触碰到椅子。在1秒内将躯干迅速拉回至起始的坐姿直立位置。

动作三:墙壁俯卧撑

面对墙站立,双脚与髋同宽,双手撑墙略宽于肩。不耸肩,手掌推墙,手掌高度约在胸部水平,收紧腹部。弯曲手肘,让身体用3~5秒慢慢靠近墙。手肘斜向后弯,避免完全横向打开。胸口接近墙即可,不一定碰墙,身体从侧面看呈一条直线,停留1秒。呼气时用手掌把墙推远,身体整体回到起始位,速度可稍快,但不要“弹”回。

动作四:提踵下落

保持脚踝正位,前脚掌用力踩地,用1秒左右的时间,将脚后跟用力向上踮起。从最高点开始,用3~5秒控制脚跟慢慢下降,脚踝保持稳定。每天完成一组,每组重复10次即可。

古代早就有离心运动

坦桑尼亚哈扎人至今保持每日长时间休息性深蹲的习惯。深蹲是人类最原始的休息体位。

中国古代周朝征兵须过力量关,其中就含“起坐”(类似徒手深蹲或持械蹲起)考核。

古印度摔跤传统中,脚趾蹲起是核心腿部力量练习,可追溯至11世纪。

椅子后仰源自古希腊罗马的贵族斜倚进餐,需要背肌与

核心控制上半身后仰平衡。

俯卧撑最早见于公元前500年左右古印度战士的修习。双手撑地是古印度摔跤手每日的体能课。

古希腊罗马军团则将俯身推撑用于盾牌兵上肢耐力训练,确保能长时间持盾近战。

提踵下落古称敦踵法,是中国最古老的养生导引术之一。汉简《引书》明确记载:“敦踵以利胸中,一敦左,一敦右,三百而

已”,即交替踮脚后跟落地,用以宣畅胸中气机、强肾通经。

后世道家导引术继承此法,南朝陶弘景的《养性延命录》载其与握固、吐纳配合。传袭至今的八段锦最后一式“背后七颠百病消”,正是连续提踵、轻震落地,借以按摩五脏六腑、激发肾经与督脉。

中世纪欧洲行会学徒常赤脚在石阶边缘做踮脚起落以强化小腿。

哑铃源自古希腊奥林匹克运动员用的哈尔特雷斯,是石制或铅制握柄重物,形状像大哑铃。古希腊外科医者安提卢斯记载,运动员会用哈尔特雷斯做从腰提至肩的屈肘动作,即最早的弯举训练,目的是增强手臂爆发力以辅助摔跤与标枪投掷。古罗马继承此俗,当时最著名的医学家在《论保持健康》中推荐用哈尔特雷斯锻炼全身。

本报记者 李由

头晕问AI 三天后脑梗

不少人身体不舒服,第一反应就是上网搜、问AI,图方便省事。但AI只能简单参考,遇上危险重病很容易判断出错,耽误救命的黄金时间。近日长沙一名52岁男子就踩了这个大坑,险些危及生命。

张先生突然头晕,没有手脚发麻、嘴歪这类中风典型表现,他觉得只是小毛病,咨询AI后判定自己是眩晕症,压根没打算去医院。谁知道熬过三天,头晕越来越严重,走路摇摇晃晃、精神很差,家人赶紧送他到长沙市中心医院。

医生看完症状,立刻安排脑部检查,结果让人揪心,张先生左侧小脑大面积脑梗,已经出现水肿,随时有脑疝风险,危及生命。好在经过全力抢救,张先生病情慢慢稳定,脱离了危险。

医生介绍,很多小脑梗早期症状很隐蔽,不会出现嘴歪、半身无力,仅仅只有持续头晕,和普通眩晕很难区分。这种情况属于急性前庭综合征,每四个人里就有一人是脑梗引发。一旦拖延,堵塞范围持续扩大压迫脑干,死亡率会大幅上升,溶栓、消肿的最佳治疗时机也会白白错过。

AI问诊有明显短板,只能依靠我们打字描述判断,做不到面对面问诊、查体,更没法进行CT、核磁检查。面对头晕、胸口疼、剧烈腹痛这类可能暗藏急症的不适,单凭文字很难分清轻重,绝对不能当作看病诊断的依据,更不要自行买药硬扛。中风抢救讲究“时间就是硬道理”。

张强