

拉伸运动 专业指南

想瘦下来 先改改吃饭顺序

在日常运动中,拉伸是不可忽视的一个环节,它能提高关节灵活性。也有人认为,它还能帮助运动后恢复、预防运动损伤等。

近日,一项国际专家共识明确了拉伸类型,评估了它的短期、长期功效,并对拉伸的好处做了专业分析。

《生命时报》邀请专家解读这项最新共识,并提醒拉伸不是万能的,最好根据目标和身体状况进行选择。



拉伸 有了国际专家共识

近日,我国《运动与健康科学(英文)》期刊发布的国际专家共识,明确了三种主流拉伸类型的定义。共识中指出,三种拉伸类型为:

静态拉伸:保持关节在特定位置,延长肌肉等软组织,感觉到轻微牵拉感或不适,如靠墙式小腿拉伸。

动态拉伸:是无外力阻力的周期性动作,不需要静止就产生拉伸感,如高抬腿,双腿交替抬膝,膝盖尽量靠近胸部。

本体感觉神经肌肉促进法(PNF)拉伸:是静态拉伸与肌肉收缩的结合,比如 腓绳肌收缩-放

松法,练习者仰卧,同伴辅助向上举起其一条腿至产生牵拉感,保持10秒。然后,同伴保持举腿的力,练习者试图放下腿,以对抗同伴施加的力,持续6秒。随后,练习者放松,同伴辅助加大拉伸幅度,保持30秒。

拉伸的不同好处,怎么做效果更好?

拉伸的好处众多,但是效果到底有多大?上述共识围绕12个可能的功效给出了具体分析与建议。

短期提升关节活动度 有效

三种拉伸均可,每次至少2组,每组5秒至30秒,如侧身弯腰进行静态侧腰拉伸、动态手臂绕环。

原理是通过延长肌肉、肌腱等软组织,降低瞬时阻力,适合需快速增加关节活动范围的人群。

长期提升关节活动度 有效

优先静态或PNF拉伸,每天2组至3组,每组30秒至120秒,持续至少2周,如双手背后拉伸胸肌。

这样可以长期刺激使软组织适应性延长,提高拉伸耐受性,适合需长期保持高柔韧性者。

短期提升力量表现 有效

优先短时间静态拉伸或动态拉伸,如20秒小腿拉伸或快速高抬腿,能够增加关节活动范围,适合需爆发力的运动员赛前准备。需要注意的是,长时间的静态拉伸会暂时降低肌肉力量。

长期提升力量表现 一般

可采用大量静态拉伸,即每周至少5次,每次每肌肉群至少15分钟,持续6周,如静态股四头肌拉伸。

原理是长期拉伸可能轻微改善肌肉募集能力,但效果远弱于阻力训练,因此建议无法做阻力训练的康复期患者可考虑此法,在身体状况允许的情况下可选择深蹲、卧推等阻力训练。

短期降低肌肉僵硬 一般
静态拉伸每肌肉群超过4分钟,如坐姿体前屈,能够通过降低肌筋膜张力,减少软组织弹性阻力,因此适合久坐后肌肉僵硬人群。

这也可能影响肌腱能量储存,降低跳跃时的爆发力表现。

长期降低肌肉僵硬 一般

每周5次静态拉伸,每次至少4分钟,持续3周以上,如髌屈肌静态拉伸,从而长期改变肌肉、肌腱力学特性,降低基础张力,适合慢性肌肉紧张者。同样也可能影响需要肌腱弹性的运动效率。

短期改善心血管系统 有效

单次静态拉伸每肌肉群至少7分钟,如靠墙小腿静态拉伸,可能通过牵拉血管改善内皮功能,暂时辅助调节血压,因此可作为正规药物治疗之外的补充手段。

此外,低强度阻力训练,如轻量哑铃练习也能提供类似的益处。

长期改善心血管系统 一般

每肌肉群至少15分钟静态拉伸,每周5次,持续至少4周,如大腿前侧静态拉伸。

原理是长期练习可能改善动脉弹性、心率变异性等指标,适合无法进行中高强度运动的心血管疾病风险人群。

但拉伸效果不如阻力训练和耐力训练,在身体状况允许的情况下可选择快走、游泳等有氧运动。

促进肌肉肥大 一般

可每天每肌肉群静态拉伸至少15分钟,持续6周,如静态拉伸肱二头肌,因为大量拉伸可能轻微刺激肌纤维增长。但同样效果远不及阻力训练,无法进行力量训练者可用此法,其他人可直接练习哑铃训练、引体向上等阻力训练。

预防损伤 一般

不推荐将拉伸作为一般性的损伤预防,虽然静态拉伸可能降低肌肉损伤风险,但也可能伴随骨骼和关节损伤风险的增加。

因此,不要过度依赖拉伸手段,可选择核心力量训练、敏捷性训练,如平板支撑、绳梯训练(在地面摆放梯形绳索,配合多种脚部动作来提升灵活性、敏捷性、协调性)。

运动后恢复 无效

目前无证据显示拉伸能缓解运动后延迟性肌肉酸痛或促进恢复,可能因为拉伸对深层筋膜无明确作用。可依个人习惯进行,无需强制。

改善肌肉不平衡与姿势 一般

不推荐单独使用,原理是姿势问题多与肌肉力量失衡相关,仅拉伸无法纠正。

因此,建议含胸驼背等体态不良者,可将拉伸结合力量训练来强化弱肌群,从而改善姿势。

这份共识表明,拉伸的核心价值主要在于短期和长期提升关节活动度,其他功效需谨慎看待。

解答拉伸的4个疑问

良好的柔韧性有助预防肌肉受伤,而拉伸也被上述共识证明能提升关节活动度。日常运动时,到底拉伸多久更合适?

一个部位单次拉伸持续多久

拉伸时间过短,达不到效果;时间过长,实际效果并不会同比增加。研究显示,拉伸1分钟与30秒效果基本等同。建议一个部位单次拉伸持续时间20秒至30秒,避免少于20秒或超过1分钟。

一个部位是否拉伸1次即可

肌肉处于僵硬状态时,1次拉伸只能略微改善其紧张状态,建议重复不少于2次,最佳为3次至5次,两次之间休息10秒至15秒。

拉伸总耗时多长最佳

拉伸最佳持续时间约15分钟至20分钟,少于15分钟肌肉可能放松不足。

拉伸应追求痛感吗

肌肉被拉伸时,其内部存在的大

量感受器和神经会受到刺激,导致肌肉反射性收缩,以对抗被拉长。牵拉力越大,肌肉收缩对抗力越大,到一定程度会引发疼痛。

疼痛感其实是一个信号,表明肌肉开始有较强烈对抗收缩,可能导致肌肉进一步紧张。因此,拉伸时应追求牵拉感,而非疼痛感。

(来源:生命时报 微信公众号《拉伸运动 有了专业指南 功效、禁忌、时长都说清了》)

你知道吗?吃饭时先吃什么、后吃什么,其实对健康影响不小。合理的饮食顺序,能帮助我们更好地消化吸收、稳定血糖,还能控制体重。

推荐进食顺序

先喝汤、吃非淀粉类蔬菜

如清汤、凉拌菜、绿叶蔬菜等。

再吃优质蛋白质+健康脂肪

如鸡胸肉、清蒸鱼、豆制品、坚果等。

最后吃主食

如米饭、面条、红薯等。

为何这样吃能减重

减少总能量摄入

餐前先吃低能量的汤菜,能快速填满胃容量,让大脑提前接收到“饱腹”的信号,后续吃主食时自然会少吃几口,轻松减少总能量摄入。

延长饱腹感持续时间

先摄入的蛋白质和蔬菜纤维,能延长饱腹感持续时间,让你从早餐到午餐、午餐到晚餐之间,不会被饿意逼着乱吃东西。

延缓糖分吸收速度

把主食放在最后,能延缓糖分吸收速度,避免血糖骤升骤降引发的饥饿感反扑,减少吃完饭还想找零食的冲动。

温馨提示

这招对想控糖的糖友也超友好,但记住:饮食顺序只是辅助,日常均衡饮食更重要哦!

偶尔打乱顺序不用慌,长期坚持更见效。

(来源:健康中国 微信公众号作者 裴丽娜、赫鹰)