

手机既有可能是你锻炼时能利用到的最好资产,但也有可能是最坏的敌人。

手机 成就你的锻炼 还是毁掉你的锻炼

尽管研究结果持续表明,完美的播放列表能提高锻炼者的运动表现;但也有一些研究表明,手机很容易妨碍人们达成健身目标。

美国《预防》杂志网站近日剖析了手机有可能毁掉锻炼的六种方式。



1 锻炼姿势不稳当

近期发表在《运动成绩提高与健康杂志》上的一项研究成果显示,在进行有氧锻炼(如跑步)时发送短信或用手机对话会显著影响人们身体的稳定性。幸运的是,听音乐并不会显著影响身体的稳定性。因此,如果你在锻炼期间必须与其他人交谈,可以用耳机来接听电话或使用语音转换功能来发送短信。

此外,美国希拉姆学院综合运动科学系的主任迈克尔·瑞伯德博士认为,随着时间的推移,在锻炼过程中使用手机(你经常需要弯腰驼背地来看手机屏幕)可能会导致脊柱后凸。

2 增加受伤风险

开车时打电话很危险,跑步时打电话也同样如此。其原因可以归结为双重任务干扰,即当人们同时做两件事时,两方面的表现都会变差。这是因为大脑实际上会在两项任务之间来回切换,而不是同时承担两项任务。

因此,发送短信、看手机上的显示时间和摆弄应用程序不仅会使跑步姿势变形(可能导致肌肉骨骼受伤),而且会分散注意力,也更有可能在跑步机上跌倒和发生碰撞。当你在户外跑步时,直接从手机上听音乐会淹没交通噪音和周围环境中的声响,大大增加受伤风险。实现上,美国马里兰大学医学院的研究者发现,在2004~2010年间,美国因戴耳机听音乐而导致受伤的行人数量增加了3倍。

3 降低运动强度

瑞伯德博士认为,锻炼时用手机就无法把自己逼迫得那么狠了。2015年发表在《公共科学图书馆期刊—综合》上的一项研究成果显示:锻炼时用手机与运动强度之间存在着反比例的关系。在试验中,33名女性要在跑步机上按照自己设定的速度来跑步。研究者遮盖住了跑步机的显示屏,使得她们无法知道自己跑步的实际速度。试验结果显示:当这些女性参与者在跑步期间发送短信或用手机交谈时,她们的跑步速度要比不用手机时慢了10%。

美国俄亥俄州立大学维克纳医学中心的运动心理学家斯蒂芬·格雷夫博士认为,能够忍受高强度的锻炼更多的是一种心理考验,而不仅仅是身体煎熬。因此,如果你锻炼时注意力不集中,积极性和运动表现就会大打折扣。

4 休息时间过长

在每组锻炼之间的休息期间消磨时间是很正常的做法。然而,一旦你摆弄电话,休息时间很容易超过预先设定的理想间隔。除了巨大的时间浪费,休息时间太长还会减弱你从锻炼中获得的益处。

发表在《力量与健身训练杂志》上的一项研究成果显示,休息时间的长短在很大程度上决定了身体对运动的激素反应,以及健身结果。虽然精确的休息时间取决于你的健身目标、锻炼类型和举起的分量等因素,为了最大限度地在运动过程中引发构建肌肉的睾酮和人类生长激素的生成,研究表明休息的上限时间是120秒,摆弄手机很容易就超过这个时限。

5 打破心理流畅性

尽管在锻炼期间听音乐能增加乐趣,但抽空回复工作邮件就完全是另外一回事了。此外,不断地低头看手机会分散注意力,锻炼者实现心理流畅(它是指大脑额叶和前额叶皮层的活性)的能力显著降低。很多运动心理学家认为,心理流畅是获得锻炼愉悦感的必备条件。

6 彻底错过锻炼

很多人无法坚持锻炼的一个最常见原因就是他们抱怨没有充足的时间。手机使用量大的人其工作日程的安排会更为紧张。好不容易有了点空闲时间,这些人会拿起手机查看社交媒体,不知不觉就过去了两个小时。

2013年发表在《国际行为营养与体力活动杂志》上的一项研究成果显示:手机使用量大的大学生其体适能水平较低,主要表现为最大携氧量(它是有氧健康程度的一个标志)的下降,他们也更有可能为了摆弄手机而放弃来之不易的锻炼机会。

文/王萌

原文刊载于《北京青年报》 编辑/郭小景

