英国每20个成年人中只有1人有足够的肌肉锻炼

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18239.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

英国每20个成年人中只有1人有足够的肌肉锻炼。



力量锻炼对健康很重要。 图片来源：Thomas BarwickGetty Images

《公共科学图书馆—综合》发布的一项调查显示，英国19岁至64岁的人群中，只有1/20的人符合本国最严格的每周力量锻炼指南。

英国埃塞克斯大学的Gavin Sandercock和同事研究了这个年龄段超过27.5万名成年人的调查数据。

在2015年至2017年间，这些人被要求估算他们每周花在体育活动上的时间。该团队希望找出英国成年人中符合英国每周健康指南的比例，该指南建议每周进行150分钟的适度活动，包括两次力量训练。

力量训练被定义为任何增强肌肉的活动，包括举重练习和健身计划等。Sandercock说，力量训练很重要，因为在以后的生活中，强壮的肌肉可以帮助你爬楼梯、挖花园和抱孙子。

在英国，人们每周进行150分钟的体育活动实际上是偶然的。Sandercock说，例如，这可以通过骑自行车或步行上班来实现。

研究人员发现，男性年轻人群更有可能符合所有指导方针。但我们在研究变量时发现，影响最大是教育。Sandercock说，这有两个主要原因，一方面，受教育程度更高的人可能更了解英国推荐的健康建议。另一方面，可能是力量训练——尤其是举重——经常需要花钱去健身房，而教育水平越高的人，财富就越多。

但Sandercock说，举重并不是增强肌肉的唯一方法，格斗运动、舞蹈和循环训练都是力量训练的形式。

我对这些发现并不感到惊讶。悉尼大学的Anne Tiedemann说，为了鼓励更多的人参与力量训练，我认为我们需要提高人们对其超越美学的多重益处的认识。还需要强调的是，力量训练与所有年龄组的健康和体能相关，而不仅仅是年轻男性。

澳大利亚埃迪斯科文大学的Ken Nosaka说：考虑到与年龄相关的肌肉质量损失和骨骼肌功能障碍是许多慢性疾病的原因，所以每次肌肉收缩都很重要，每天3秒钟的肌肉收缩甚至都可以增加肌肉力量。（来源：中国科学报李木子）

相关论文信息：https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267277

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Gavin Sandercock 来源：《公共科学图书馆—综合》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发