

分龄运动

居家分龄运动 精准对抗肌肉衰减

文/本报记者 刘泓雨 统筹/本报记者 赵丽

增肌不是年轻人专属的健身房撸铁，也不是高强度负重训练。对于普通市民、久坐上班族而言，适度抗阻、规律有氧、平衡训练相结合，在家就能完成科学护肌、增肌训练，延缓肌肉流失，提升肢体力量 and 身体协调性，适配不同年龄、不同体能人群，简单易坚持、安全无负担。



运动护肌遵循三大核心逻辑

肌肉养护并非单一运动即可完成，三类训练互相搭配，缺一不可，构成完整的护肌运动体系，利用家里的椅子、墙面、弹力带就能完成全套动作。按青年、中年、老年分级设计，适配不同体能基础，避免运动过量受伤。

1. 抗阻训练——增存量：针对性

刺激肌肉生长，提升肌肉总量，改善肌肉松弛、肌力不足问题；

2. 有氧运动——保代谢：维持身体基础代谢，避免脂肪堆积、代谢卡顿，为肌肉合成提供良好身体环境；

3. 平衡训练——防跌倒：提升肢体协调性与身体稳定性，有效预防摔倒、肢体僵硬等问题。

通用运动原则

循序渐进，量力而行：不盲目追求强度和速度，根据自身体能调整动作时长、次数，杜绝突击运动；

把控运动时间：固定饭后半小时再运动，避开空腹、极端高温、低温时段运动，减少身体负担；

特殊人群遵医嘱：患有高血压、心脏病、严重骨关节病的人群，先咨询医生再制定运动计划；

坚持长期规律：肌肉养护无速成，每日坚持一点点，就能持续激活肌肉、延缓衰减，长期坚持即可守住终身肌肉健康。

B

分龄分级居家零门槛增肌方案

(一) 青年上班族 (20—45岁)

1. 训练目标

重点改善久坐流失，强化核心与下肢力量。

2. 居家简易抗阻训练

① 靠墙静蹲：每组30秒，完成3组，锻炼大腿和臀部肌肉；

② 坐姿抬腿：每组15次，完成3组，强化下肢肌力；

③ 平板支撑：每组20—30秒，完

成3组，提升核心稳定性。

3. 有氧运动搭配

可选晚饭后快走30分钟、慢跑、跳绳，每周坚持4—5次，避免长期久坐不动。

4. 日常习惯

上班族每坐1小时起身活动5分钟，拉伸肩颈、活动腰腿，打破久坐惯性，减少肌肉僵硬和流失。

(二) 中年群体 (46—60岁)

1. 训练目标

守住肌肉，增强体能、控制体重为主，不追求高强度。

2. 居家简易抗阻训练 (低强度、循序渐进)

椅子坐立练习、靠墙静蹲、站姿后抬腿，动作放缓、每组量力而行。

3. 有氧运动搭配

优选快走、广场舞、太极、骑行，每次30分钟左右，心率平稳、身体微微出汗即可。避免突然剧烈跑跳、负重爬楼，保护膝关节和腰椎，防止运动损伤。

中年阶段是肌肉储备关键期，坚持规律运动，能大幅降低老年后患肌少症、骨质疏松的概率。

(三) 老年群体 (60岁以上)

1. 训练目标

以延缓肌肉流失，提升平衡，预防跌倒为首要目标，动作舒缓，不求强度。

2. 基础舒缓训练

日常可练习原地踏步、缓慢摆臂、椅子辅助起身、双脚并拢站立

平衡训练，每次训练15—20分钟，每日1—2次。身体条件允许可户外慢走、公园散步，多晒太阳兼顾补充维生素D；高龄、腿脚不便老人不勉强站立走动，以坐姿肢体拉伸、手腕脚踝活动为主，保持肌肉活跃度即可。



本版图片均为制图

晨报
超话

