当你看到维密超模们在有镜子的健身房里挥汗如雨时，你是否也被刺激着要与她们做相同的事——在镜子前运动并矫正自己的仪态。

如果是这样，那你可要小心了！镜子并不会让你拥有完美的身材，反而会令你的缺点放大，最终导致你失去信心，甚至不再踏进健身房半步。

如果想要在健身房的运动更高效，最重要的不是拥有一面镜子，而是与你运动息息相关的外部环境。

镜子前健身不会增加效果 但对镜子跑步可事半功倍

FITNESS

在镜子前健身效果好？

对于城市中的健身一族来说，健身房装有镜子早已稀疏平常。然而，对于镜子究竟能对健身产生多大效果，一直存在争议。

一些热爱健身的人士认为，在镜子前锻炼能起到矫正身形、提高运动效率的作用。更重要的是，看到镜子中不完美的自己能激发运动者的斗志。

另一种声音则完全不认同镜子的这种“积极”作用。他们认为，镜子只会让那些身材不完美的人丧失信心，甚至再也不愿去健身房健身。

几年前一篇发表在美国《健康心理学》杂志的研究显示，镜子能够让运动者变得更加善于自省，因此也就更能了解自身的缺点在哪里，并进行有针对性的训练。

但这篇研究同时也指出，一些初学者在镜子前锻炼一段时间后心情会变得烦躁和沮丧，甚至还会感到害怕。相反，不照镜子的人则表现的更为自信和从容。

从一系列的讨论和研究结果上看，我们既能从镜子中找到健身的动力，也能找出它的消极作用。那么，镜子到底对健身有没有用？

其实，镜子对健身产生何种影响是根据训练者的具体运动项目和经验来决定的。因而，真正能够起决定作用的可能还是我们自己本身。

RUN

外在or内在？投篮时看篮筐更容易进

最近，一份发布在学术期刊PLoS One的研究选择另辟蹊径来探讨镜子到底对我们有多大的影响，结果与我们的想象大相径庭。

这份来自以色列研究人员的文章主要探讨了镜子对人们在集中注意力方面所起的作用。

研究人员将人的注意力分为外在注意力，即关注与你运动相关的周围环境；和内在注意力，即关注自己的身体部位或肌肉群如何移动。

这项研究结果显示，在许多锻炼中，运动者将注意力集中在外部因素要比集中在内部因素时会有更好的表现。

对于这一结论，研究人员以篮球为例来说明。如果你将注意力集中在篮筐而不是你手腕的运动上，那么你的篮球罚球命中率就会高很多。

一种理论认为，之所以会出现这种现象是由于外在注意力可以让人自发地做出熟练的动作，这比想要直接控制复杂的行为要更为高效。

那么，“照镜子”运动到底算是内在因素还是外在因素呢？大部分研究人员还是将其归为外部因素一类，但这并不能说明镜子对运动是有效果的。

为了检验效果，以色列研究人员进行了以单关节运动和多关节运动的实验，前者要求尽可能用力地屈肘，而后者则是要尽可能的跳高。

实验分为四种情况，一是将注意力集中在你的肌肉群使劲发力；二是将注意力放到你的牵引带或是离开地面时的速度与高度；三是什么都不关注；四是看着镜子做动作。

实验结果显示，第二种情况对运动的效果最为显著，第一种的效果最差。而第三、四种情况几乎没有什么区别。

也就是说，有没有镜子对于运动来说真的无所谓。

在镜子前运动，跑步是个例外

在跑步的相关研究中，也有过类似的结论。

2009年的一项研究中显示，在跑步的过程中，跑者关注于周围的环境要比关注自己的步伐或呼吸来得更为有效率。

一般情况下，跑者在跑步过程中想得越多会导致自己的速度下降，但这不代表关注你的身体和行动本身就不再重要。

由于跑步是一种更为复杂的肌肉运动，跑者的奔跑或跳跃等每一个行为都会产生不同的影响。研究显示，关注于跑步方法和步伐会有助于跑者提高成绩。

2014年波士顿马拉松冠军Meb Keflezighi曾表示，当时自己在离终点还有1英里时几乎无法再坚持下去，这时他在内心中对自己说：“技术！技术！技术！”

Meb Keflezighi就是将自己的注意力从疲劳中转移到跑步的技术上，并让自己在不增加体力消耗的情况下跑得更加的快。

值得注意的是，与之前的单关节或是多关节实验不同，跑步时需要更为复杂的肌肉运动，而这种运动是经过大脑精密计算产生，因此并没有多少内在的自我意识。

因此，对于在健身房锻炼的人来说，大可不必担心在镜子前的跑步机上奔跑会影响健身效果。不仅如此，在跑步时专注于自己的步伐与技术还有可能达到事半功倍的效果。

■来源：澎湃新闻

关注三湘都市报微信看E报。