

木兰拳练习者台阶试验后脉搏血压变化初探

成红, 卢昌亚, 潘国建

(上海师范大学体育系)

中图分类号:

摘要: 通过台阶试验对从事木兰拳锻炼的中老年女性进行脉搏、血压变化的观察分析, 发现长年限组的女性台阶试验后即刻脉搏、收缩压、舒张压变化幅度较小, 增值分别为 (32.6 ± 8.7) 次/min, (2.8 ± 1.1) kPa, (0.2 ± 0.9) kPa, ($P < 0.05$), 表现出对运动负荷的适应性. 提示坚持木兰拳锻炼3年以上, 每周3~5次, 每次1~1.5h有助于提高中老年女性心血管系统的功能.

关键词: 木兰拳; 台阶试验; 心血管系统

 [阅读文章\(pdf\)](#)

关闭本页