

锻炼后感觉肌肉关节疼痛,免疫力下降? 状态低下不是因为“过度训练”,而是恢复不足!

“过度训练”这个词最近越来越流行了,很多人运动状态不好就丢出一句“你这是过度训练”。不过,“过度训练”真的这么普遍地存在于我们之中吗?事实并非如此。

专业运动员的训练时间大概在每天3-6小时左右,而普通人往往达不到这个训练量……所以“过度训练”也就无从谈起了。但如果不是训练的问题,是什么造成了我们的状态低下呢?答案是:恢复不足。

所以要解决这一问题,更好地训练和收获成果,除了怎么训练,我们首先必须学会如何让身体在训练之后恢复。

训练“恢复的能力”,不仅仅是喝个蛋白粉那么简单,当然更不是翘着二郎腿在沙发上一边吃冰淇淋一边看电视节目。恢复主要由两大元素组成:营养和睡眠。

A 营养

合适的营养补充能保证你在两次训练之间最大程度恢复。所以无论你的训练计划都多密集,哪怕是一天五练,也要遵循下面的原则:

首要一条就是多吃,食物对于运动后肌肉的再修复是极其关键的。强度越大,就应该吃得越多。不然身体怎么有足够的能量和营养长得比原来更强壮呢?通常情况下,摄入少的原因有:没有做好准备工作和饮食计划;由于持续训练造成的皮质醇上升,抑制食欲;认为自己吃得足够多了。

此外还要客观看待碳水化合物,碳水化合物总是受到抨击,各种低碳、断碳、原始人饮食层出不穷。不过,不吃碳水要取决于你的训练。碳水化合物绝对是可以让你肌肉质量陡增的东西,因为没有碳水化合物蛋白质合成的效率不高。好的碳水化合物来源有白薯、土豆、米饭、燕麦和香蕉。

重视食物的质量同样重要,优质的、非过度加工的食物能提供更多的肌肉生长必须的营养素,且天然食物的协同作用比起补剂更好。

消化与吸收也是很多人都会忽

B 睡眠

除了营养,睡眠是恢复的另一大方面。因为身体的许多合成都是在睡眠时达到最高水平。

对于健身人群,特别是训练强度比较大的,一定要满足每晚8小时的睡眠。

近期一项对棒球运动员的研究,

让他们两个星期随意睡,睡到太阳晒屁股。研究结果发现,他们的冲刺速度和投球水平都有所提高,运动员们的心情也得到了很大程度的改善,他们更有活力,也不容易感到疲劳,还在一定程度上促进了团队合作。

下雨下雪怕什么,足不出户健身去 家用健身器材,你知道怎么选吗?

本报记者 沈梦雪

上周末的杭城是湿漉漉的,这一周冷空气非但没有消停,反而有愈演愈烈的趋势。小雨、中雨、雨夹雪,气温也急转直下,从上周的最高气温17℃到这周的零下5℃。这让很多喜欢出门锻炼和去健身房的朋友只能“家里蹲”,那在家里该如何锻炼,选择健身器材呢?

在家里添置合适的健身器材,无异是战胜天气不好或是锻炼时间不充裕的办法。但身边一定有很多人买了跑步机、登山机最终却沦为挂衣服、挂包、吃灰尘的“可怜虫”。其实,有针对性地选择健身器材是一门很有讲究的学问,为此记者采访了几位热衷在家中锻炼的健身达人。

跑马美女“花椒毛豆”李雪说:“为了避免跑步机变成置物架,瑜伽垫变成午睡垫,选购家庭健身器材,必须根据住房环境、个人的训练目的进行器材选择,这样才能物尽其用,使自己的健身计划得以顺利持续进行下去。”

李雪在家里常备2-3根跳绳,下雨天或者碰加班,回到家后她都会抽出20分钟时间跳跳绳,拉伸自己。她说:“跳绳依靠高强度,多组数,间歇时间段,形成反复模式,可以在运动时加快热量消耗,促使身体燃烧更多的脂肪来为身体提供能量。”

相比有氧运动,室内无氧训练的器械更为轻便。在所有无氧训练器材中,弹力带是性价比最高的训练器材之一,使用几乎不受场地限制,极其便携,身体很多部位的肌肉都能锻炼到。更重要的是它价格便宜,是家庭健身器材的上佳的选择。

“海陆空三栖运动女神”孙瑾的名字在健身圈耳熟能详,她在家最喜欢的健身器材就是弹力带,出差或是旅游的时候她也会带一根在身边。除了弹力带之外,俯卧撑架也是她喜欢的器械之一。她告诉记者,当进行俯卧撑训练的时候,一对俯卧撑架可以增强训练效果,而且利用俯卧撑架进行训练的时候,发力能够更加准确,动作更加标准。

在家中锻炼尽管强度不大,但是



视的一个环节。如果你吃进去的东西没有消化,没有被利用,那和没吃有什么区别呢?所以怎样才能提高消化吸收的效率,让我们吃进去的东西更多为我们所用,变成我们需要的肌肉和力量呢?

几个简单易行的方法有:每天喝至少1-1.5升的水,如果训练量大,应该饮用更多水;每天吃1-2次富含益生菌的食物,比如酸奶、泡菜、养乐多;细嚼慢咽。

游泳运动员也参与了这项实验,每位运动员的睡眠时间都被提升到了10小时,长达6周,结果也显示运动员们的各项表现大幅提高。所以,良好的睡眠质量,是恢复体能的重要一环。

(通讯员 陈睿健)

健身贴士

有氧还是无氧? 健身前的选择题 怎么做

一个好的健身习惯和正确的健身方法会改变一个人的身材和容貌,甚至是气质,那么问题来了,究竟是该先进行有氧运动还是无氧运动呢?去健身锻炼时有很多小伙伴可能都没搞明白。

很多人可能有这样一个观念,运动前必须要热身,这样可以避免肌肉拉伤,于是开始了30分钟的跑步,那么你有没有一种感觉就是当你跑完了,你的力量会明显减弱?因此,笔者个人倾向于先无氧后有氧。

为什么要坚持先无氧运动后有氧运动呢?当然为了避免肌肉拉伤,还是需要做动作之前做一些简单的拉伸动作,其实为了达到减脂的效果,你的身体应该把储存的脂肪作为锻炼所需要的能量。而在这之前,你必须先燃烧掉你的糖原储备。在进行负重运动时是在用储存在肌肉的肌糖。如果你一开始便做有氧运动,最初的20至30分钟会消耗了肌糖,然后再消耗脂肪,所以当跑完步然后再进行力量训练时会感到力不从心,甚至是煎熬,而当先做无氧力量训练时,通常情况下你都是在用糖原作为燃料。你先做力量训练的话,可以燃烧掉你体内储存的大部分糖原。在力量训练之后再做有氧运动,会燃烧更多的脂肪。

所以,先做有氧运动会影响力量训练的力度和效果。有氧容易使你疲惫对减脂效果也会差一些、反而先做重训合理的安排了这一切,既满足了重训的目的,又能起到提神有氧的效果,可以更快更好地达成健身塑形的效果。

(通讯员 李建武)

