

肌肉不酸痛等于白练？谎言！

告别白虐，让健身更美好

本报记者 崔义刚

“

所谓“一入健身深似水”，许多初入健身圈的“小白”们往往对各种各样的健身格言信任有加，比如“肌肉不酸痛等于白练”。许多人都认为，只有练到肌肉酸痛，健身才会有效果，但这种观念并不正确，肌肉锻炼的效果与酸痛并没有直接的联系。

”

首先，我们要知道肌肉酸痛是怎么来的。杭州爱德菲健身中心教练廖建伟告诉记者，运动后，肌肉内形成大量乳酸，无法迅速运达肝脏转化为肝糖原，在体内堆积导致肌肉出现酸痛感。大多数肌肉酸痛不会即刻发生，而是在运动后12小时逐渐增加，并在24到72小时达到顶峰。这叫延迟性肌肉酸(DOMS)，大部分DOMS的产生，都是在尝试全新运动或训练强度突然改变时，肌肉无法适应所导致的。

很多人都有这样的经历：久未运动的你某天突然来兴致，喊上小伙伴打了一场羽毛球，或者去公园跑步，结果第二天胳膊酸肌肉痛，下楼梯感觉很难受。这就是长时间没有运动或者根本没有运动习惯，突然剧烈运动引起DOMS。

廖建伟说，运动前热身，通过静态或动态拉伸，能在一定程度上提高肌肉承受负荷能力，如果已经在运动后感觉到肌肉酸痛，也可以通过静态

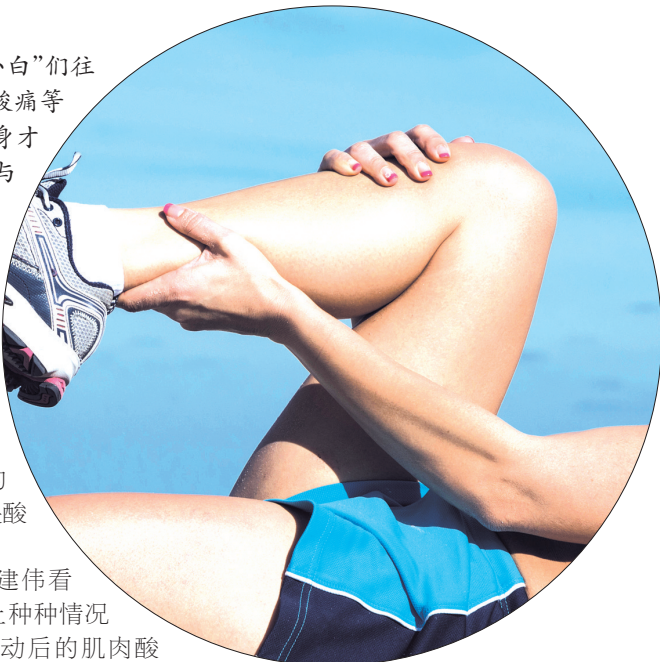
牵拉和泡沫轴放松，再配上足够的碳水、蛋白质和维C的摄入，来加快酸痛消失。

但在廖建伟看来，虽然以上种种情况都会导致运动后的肌肉酸痛，但运动是否有效，根本不是看肌肉会不会痛。衡量运动效果，具体可以从以下几个方面入手。

单次力量训练：“力竭”是衡量训练是否到位的标准之一。如果做完三组实力举后，肌肉仍然没有任何疲劳感，那么这次训练一定没有到位。

长期力量训练：既然做了力量训练，那么力量是否有增长就是衡量的标准。如果训练了3个月，发现能举起之前没办法完成的重量，那么训练效果就比较明显。

单次有氧训练：运动后是不是有



明显的心率提升、流汗气喘？如果有，那么证明这次训练没白练。

长期有氧训练：如果一个月前跑800米需要超过5分钟并且十分吃力，而一个月后5公里都轻轻松松不在话下，说明这一个月的训练就十分有效。

总之，不要总是想着让肌肉疼痛起来，因为过于强烈的训练和肌肉酸痛，对身体和训练计划都会有不好的影响。放弃“受虐狂”的想法，健身这件事才会变得更加美好。

健身贴士

运动健身时如何制定“休息计划”？

本报综合报道

休息是所有健身粉最不愿意提起的字眼。对热爱健身的人士来说，错过训练日就仿佛天空失去了颜色。日复一日征战健身房，每天酸痛陪着我们起床；我们热爱肌肉的膨胀感，看着一天天镜子中腹肌的清晰，别提多么骄傲。

休息？意味着偷懒？事实上休息反而更有助于健身。你一直都在刻苦训练，身体多多少少会疲劳并且熟悉现在的训练强度。如果你发现自己的进步越来越缓慢，答案很可能就在这里，这时候就很有必要进行一个周期的“休息计划”了。

尽管这段过程可能会让你体脂稍稍增高、围度有所减少，但它对于身体修复受损组织、储存维生素和矿物质有着重要的作用。在训练中，免疫系统一直处于紧绷的加班状态，一个长时间、深度的休息可以减少患病的可能。

除此之外，它还是很好的缓解运动损伤、过度训练的机会。运动损伤是每个训练者都在所难免的。为了不让训练效果打折扣，甚至没养好也没有乖乖做完康复就去继续训练，结果就是慢性疼痛一直好不了，重量根本上不去。适当休息，你可以诊断一下自己的问题，然后对症下药，每天进行半小时康复训练。时刻记得，康复训练不会耽误你长肌肉，而运动损伤绝对会。

众多研究显示，突然的休息有助于力量的进步，而尝试新鲜的运动项目能更好地提高训练水平和运动表现。所以除了举铁，和朋友去骑行、遛狗、打羽毛球都是不错的选择。之后的1-2周就要开始尝试新的运动项目，比如瑜伽、普拉提和游泳等等。

“休息计划”当然也不是除了休息什么都不干，一个优秀的“休息计划”应该包含：回顾自己之前的进步和不足、为下一阶段的训练制定目标、在计划的第二个月重新做力量测试、排查运动损伤并且做康复训练、计划接下来的训练等。

运动百科

健身神器！一对哑铃让你在家也可练遍全身

实习记者 赵诗怡

现如今，部分想健身的上班族，由于家附近没有健身房，或是每天加班到很晚等原因，开始选择在家训练。然而很多人担心在家训练，强度

低，无法达到强健体魄的效果。对此，资深教练蒋程表示，仅仅靠一对哑铃同样可以达到健身目的，而且还有相当不错的效果。

那么如何在家用哑铃做好健身呢？蒋程介绍，首先，在家训练前必须做好热身，以免身体受伤。原地跑动，拉伸四肢都是不错的热身运动选择，等身体微微发热后再锻炼效果也会更好。

“不过在家训练时，因为无人监督，所以更需要学员们保证哑铃动作的标准，同时注意适量训练，循序渐进。”蒋程表示，健身初学者常常会出现做哑铃飞鸟手累，肌肉疼痛等情况，自己在家训练一段时间后，也不见预期的健身效果。“这可不是好事，动作不标准会导致大量训练白费，让你的汗水白流，不但如此，不标准的动作还会加大你受伤的概率。”他建议这类学员可以观看视频或在专业人士的指导下进行训练。

此外，每次健身前，学员们需确立自己今日的训练目标，是练胸、练背还是练腿等。如果想通过哑铃

卧推或者哑铃飞鸟打造胸肌，却没有可以调节角度的椅子，可以采取平板的训练方式，找到一张长凳子，在凳子上完成训练。如果想训练背部和腿部，可以选择一个稍微宽阔的空地，做哑铃划船，酒杯深蹲和箭步蹲来增加背部厚度和增强腿部力量。

很多学员以为通过哑铃训练就能够练出健美身姿。对此蒋程解释：“仅仅运用哑铃，身体的训练强度和容量是不够的。学员们可以采取拮抗肌群训练的方式来进行训练，这样对于练出健美身姿的效果会更好一点。”另外，蒋程建议这些学员可以增加一下有氧训练，坚持训练，这样不仅有利于强身健体，还能加强我们的心肺能力。

蒋程提醒学员们一定要学会保护自己，记住健身是为了自己的身体而做，切勿过量或过深，这都让你的身体状况受到损耗甚至受伤！结合自身实际选择合适的哑铃训练量，合理地安排训练时间或其他内容。

