

初进健身房,不知从何开始? 专家支招:科学合理的健身流程送给你

本报记者 洪 漩

“

健身一个是不断学习,不断改善的过程。很多朋友在健身时都有一个困扰:虽然针对每个肌群的训练动作掌握得都不错,但不会制定训练计划。而进行科学合理的系统性训练恰恰是最重要的,要学会让健身过程变得更好,达到更好的训练结果,非系统训练不可。

”

虽然训练动作的流程安排没有严格规定,但是为了达到最优化的训练效果、减少由于疲劳导致的动作受伤风险、提高训练效率,需要依照几个原则来安排训练动作。昨日,记者采访到了省第二届女子体育节健美比赛冠军陈思梅,不妨听听专家是如何制定科学合理的系统性训练计划。

陈思梅介绍,对于体能训练或者是健身来说,一次完整的训练应该由准备活动、训练和放松三个部分组成。

首先准备活动。人们在安静状态下和在运动状态下的生理状态是完全不一样的,激素分泌、神经适应、血液分布均不同。“而这两者之间的转换需要一个过程,就好比开车得从1档起步,不能直接挂5档一样。”陈思梅做了个简单的比喻,准备活动就是连接安静状态到运动状态的桥梁,它可以提高体温,降低肌肉粘滞性,加快肌肉收缩速度同时

降低拉伤的风险,把体液调节调整到运动状态,促进各种运动相关激素的分泌,唤醒大脑中储备的动作模式,激活神经反射,提高动作的协调性以及运动的效率。

热身完成之后自然是训练,首先要注意强度顺序。比较合理的训练安排应该是以爆发性快速力量训练为首,然后是极限力量训练、次极限力量训练、大重量力量训练、力量耐力训练等这样从重到轻,从快到慢的顺序。

其次,动作选择顺序也十分重要。一般来说,力量训练会先练复合性多环节参与的动作,后练习孤立刺激的动作。“这个很好理解,像深蹲、硬拉这种全身性参与的动作,自然需要较高的注意力去控制,而且它会均匀发展所涉及的所有肌肉,所以要先做,然后再用孤立练习针对薄弱环节重点补差。”陈思梅介绍。

而在力量训练中要先练习大肌

群,后练习小肌群。例如,最好是先练胸再练三头,或者先练背再练二头。因为大部分新手训练的时候,协同肌群都得用上比较大的力量,才能辅助好训练目标肌群,如果协同肌群先力竭的话,目标肌群的训练就达不到一个比较高的程度。

训练完成之后,很多人直接洗个澡回家,开始没什么问题,然后慢慢积劳成疾,最后引发各种损伤。要知道,训练完之后的放松是非常重要的。“对于广大健身爱好者来说,最常见的操作就是静态牵拉。静态牵拉和动态牵拉相对,动态用于热身,静态用于放松。”陈思梅介绍,静态拉伸就是把肢体摆放到关节活动极限附近,然后不动、休息,默默地感受肌纤维被拉扯的感觉。

最后,陈思梅强调,准备活动、正式训练、放松作为健身流程的三大环节,在时间安排上,一般来说推荐1:2:1。同时根据运动水平和需求的不同,比例可以灵活调整。

健身贴士

增肌健身这些年,糟蹋了多少蛋黄?

本报综合报道



在健身圈里,关于鸡蛋的争议一直很多:有人说,鸡蛋中的优质蛋白丰富,价格低廉不说,做起来还很方便,简直是健身人士“滋养进补”的不二之选。但也有人说,鸡蛋中蛋黄的脂肪和胆固醇含量过高,食用过多会对身体产生不利影响。正反双方争执不下,于是总有人一边吃着鸡蛋一边扔着蛋黄。

然而,胆固醇其实并没有那么可怕。首先,要知道什么是胆固醇。脂质是脂肪和类脂的总称,脂肪即甘油三酯,类脂包括固醇及固醇酯、磷脂和糖脂等,也就是说胆固醇只是脂质中的一种,它并不是一种可怕物质。

其次,并不是吃什么就能长什么,蛋黄中的胆固醇也是一样,并不是吃进去多少都能变成血液中的胆固醇。食物中的胆固醇和血液中的是两码事,无论吃什么都需要经过身体消化吸收,有用物质会被转化为人体所需的营养元素。

很多人可能觉得蛋黄中的脂肪太高,而且对于脂肪的态度都是尽可能减少摄入。但是就蛋黄中的脂肪来说,其中包含很多的有益脂肪酸。例如对于头脑发育很有益处的卵磷脂,还有多种人体必需的氨基酸以及有益脂肪酸,当然就像全脂牛奶一样的脂溶性维生素也包含在内。所以,适当吃一些蛋黄对人体是有好处的。

既然要适当,那么一天吃几个蛋黄才不影响健康呢?人体每天从食物中摄取200mg胆固醇即可满足身体的需要,也就大约相当于1个鸡蛋中的胆固醇含量,但是胆固醇的吸收率只有30%,并且随着食物胆固醇含量的增加,吸收率会逐渐降低。另一方面,植物性食物含有植物固醇,在大量摄入的情况下会抑制胆固醇的吸收。这样看来,每天摄入3~4个蛋黄是没有问题的,但是前提是身体处于健康状态,没有一些潜在的心脑血管疾病。

不过,虽然蛋黄对于健康的影响很小,增肌人群也要注意不能多吃,每天吃3~4个即可。对于减脂人群来说,假如担心热量和脂肪会超标,可以考虑吃1~2个,蛋清可以适当多吃,毕竟它才是蛋白质的来源。

运|动|百|科

健身房遇到紧急情况该如何自救? 量力而行是关键

本报记者 梅 杰

健身房训练什么动作最危险?大多数人都会回答是卧推、深蹲、硬拉。这三个针对胸部、腿部、背部的动作是几乎所有健身人士所热爱的,因为这三个动作适合上大重量,以更好地刺激锻炼部位。但也正因如此,卧推、深蹲、硬拉也是最容易发生意外的动作,贪图大重量,一个不小心意外便会提前来临。

家住杭州市下城区的小陈已有6年“健龄”,目前在一家健身房做私人教练,他向记者讲述了刚接触健身时的亲身经历。2013年,还是健身新手的小陈独自到健身房进行胸肌练习,用到的动作便是卧推。“当时我加的重量蛮大,在做到第8次的时候,已经没什么力气了,但是我的习惯是一组做10个,便想着再坚持一下。”小陈说,接下来发生的事情他到现在想想还是有些后怕。当第9次推到一半的时候,突然间力竭再也支撑不住了,想呼救但是身边没有同伴。“那个时候,内心真的有点恐惧,不得不硬着头皮用双手托住杠铃,在胸口停了几秒后慢慢把它往肚子下方挪,尝试几次之后,终于坐了起来,总算是脱离了危险。”

相信不少健身人士都有类似的经历,或许是高估了自己的实力,或许是放下面子去大声呼救,事实上健身房里这样的事故时有发生。为什么总是会出现这样的意外?小



陈解释说,一方面是动作不标准,另一方面便是贪图大重量导致的。健身时做错动作,结果可不仅仅是没有效果那么简单,不仅会对关节和肌肉造成损伤,错误的姿势还会让自己能力下降,造成推不起杠铃,硬拉伤到脊椎的问题。而健身中发生意外,虚荣心占了很大一部分。“运动伤害的发生和危险情况的出现往往是因为过于自负,多数人选择了超过自身实力的重量进行训练,最终受害的只有自己。”小陈说,改变这一状况唯一的办法就是放下虚荣心,量力而行,感觉到接近力竭时就不要勉强,给自己一到两次保留次数,让动作变得更有质量,让训练变得安全有效,这才是关注的重点。

但如果真的出现危险情况该如何自救呢?小陈说,在做卧推、深蹲、硬拉三个动作时,如果自己水平不够又想上大重量,可以找人保护。“有人协助和保护会让你更有安全感,同时帮你规避危险因素。”

除此之外就是通过器械自身的安全设备。例如,在进行深蹲训练时可以选择有安全销的训练架,在训练前把安全销设置到合适的位置,当蹲到一半起不来时,缓缓往下落,把杠铃放在安全销上。卧推也有相应的带有安全销的器械,如果要尝试大重量卧推,可以选择有安全销的地方进行,效果不比自由卧推差,在力竭时把杠铃放在安全销上,既满足了虚荣心又能确保安全。