

# 初学者进健身房应如何开练？ 这些细则请收好

本报记者 梅杰

当下正处于“甩肉”的好季节，又恰逢全国第10个全民健身日，全国各地各大健身房将迎来一波热潮。那么，对于此前从未进过健身房的新手而言，初次健身，需要注意哪些事项呢？从哪些步骤开始呢？

“很多初次健身的人，一进健身房看到大多器械都没接触过，只有跑步机比较熟悉，二话不说就到跑步机上跑几步。”杭州菲特尼斯健身中心教练樊攀告诉记者，不热身就开始运动很容易造成肌肉拉伤。“跑步前，应先做热身运动，热身运动能够提高肌肉的温度，使肌肉变得更加柔软而不容易拉伤，压腿或者下蹲都是比较好的动作。”樊攀还建议，新手第一次上跑步机强度不可过大，应该先慢走，再慢跑15分钟即可。这个运动强度最好能保持3周，之后根据个人体质再慢慢加量。

初次走入健身房的人，在前期练大型器械或多或少都会受伤。针对这一现象，樊攀解释说，由于大型器械对身体的柔韧和平衡性要求很高，练习之前一定要先进行至少一个月的平衡稳定和柔韧性锻炼。如果上身保持直立的情况下，可以很稳地蹲下，或者单脚着地的情况下，闭上眼睛也可以保持平衡。这个时候，就可以开始练习大型器械了。樊攀提醒，像跑步机这样的有氧训练器械，如果热身到位，一般不会发生运动伤害。然而，胸推器、杠铃这

样的力量训练器械，就不是很适合新手练习了。“新手如果想进行力量练习，可以先用小重量的哑铃，组数也不宜太多，2—3组即可，主要是体验一下发力感。”

此外，很多新手一到健身房，就恨不得每一个器械都要玩一下，把身体的每一块肌肉都要练一遍，这也是不好的现象。“超负荷的锻炼容易引发人体疲劳，导致肌肉酸疼，稍不注意就会引起运动损伤。”樊攀表示，健身在于长久的坚持，对于新手来说，每次40分钟就足够了。樊攀还建议，初次健身的人最好选择慢跑鞋、训练鞋或厚底袜，而不要穿着平底布鞋或帆布鞋。这种鞋鞋底较薄，新手的脚部肌肉处于松弛状态，很容易造成抽筋或扭伤。

都说健身三分在练七分在吃，樊攀表示对于不同健身目的的新手，练完以后怎么吃也需要注意。以增肌为目的的人群，在运动完的一小时内，应该吃含碳水化合物较多的食物，米饭就是不错的选择。而对于以减肥为目的的人来说，运动完一小时内最好不要补充高热量的食物，水果倒是可以适当吃一点。



## 健身贴士

# 喝奶有讲究，脱脂牛奶不“脱脂”

本报综合报道

“每天一杯奶，强壮中国人”，这是一句在国内流传了很久的话。不过随着大家的生活水平的提高，每天一杯奶的营养已经完全不能满足了。于是牛奶厂商就在牛奶的脂肪里面做了文章，也就有了现在所说的全脂和脱脂牛奶。

在不同国家，牛奶有着不同的划分，而我国最普遍的划分就是脱脂、低脂以及全脂牛奶：全脂牛奶的脂肪含量在3.1%以上；脱脂牛奶的脂肪含量在0.5%以下；而低脂牛奶的脂肪含量在1%~2%。

人们选择脱脂牛奶的目的大多为了减肥减脂。对普通人群而言，每天我们从日常饮食中摄入的脂肪就达75克以上，牛奶中脂肪在一日当中所占比例仅为10%，并不算高，不会对体脂有什么影响。相比缺少的那些脂溶性维生素和有益脂肪酸来说根本不足挂齿。

牛奶脂肪中含有酪酸、神经鞘磷脂等保健和抗癌成分，同时也是共轭亚油酸(CLA)的最佳来源。已有多项研究表明，CLA可以有效消除内脏脂肪，而内脏脂肪相比皮下脂肪，对健康的影响更

大！一些因肥胖造成的脂肪肝、心脑血管疾病等都是因内脏脂肪过多引起的。

英国的肥胖专家哈尔科姆针对11000名2岁的婴儿喝牛奶的研究发现，喝全脂牛奶的孩子不易饿，因此减少了其他食物的摄入。其次，全脂牛奶营养丰富，孩子不需要吃更多东西来补充营养，这就导致了那些喝脱脂牛奶的孩子体重方面有所上升。

但是要注意的一点是假如身体健康本身存在问题，例如：患有高血脂、高血压、血栓等心血管系统疾病的人还是要严格限制日常饮食中脂肪的摄入量，最好选择喝脱脂牛奶。脱脂奶的出现对特殊需求的人群来说是一种营养补充饮品。



## 运动百科

# 练就魔鬼身材是先增肌还是先减脂？

专家建议：可同步进行，但要量力而为

本报记者 余敏刚

炎炎夏日，去健身房锻炼的人日益增多，在健身房里看到那些拥有魔鬼身材的人士，不禁会问教练：如何才能像他们一样，现在是该增肌还是该减脂？还是可以两者并行。带着疑问记者采访了杭州爱德菲健身中心教练廖建伟。

廖建伟表示，这个问题没有一个标准答案，因为每个人的基因还有对身体的标准都是不一样的。现代人大多没有运动习惯，且吃下太多加工食物和垃圾食物，所以大部分的人肌肉量都很低，体脂肪也都很高。假如

你是个完全没有运动习惯，而且体脂肪超过刚刚所提到的数字而且明显过高，那么有很大机会同时增肌减脂的。首先应该要做的是改变自己的饮食习惯，少吃加工食物和垃圾食物，稍微计算一下热量，然后摄取足够的蛋白质，培养一个运动习惯，最好是重量训练，一段时间后你就可以有一个正常的身体。

在谈到增肌减脂先后顺序的问题时，廖建伟表示，不用特地选择两者的先后顺序，人体是会追求平衡的，只要过正常健康的生活，就会往

正常健康的身体靠近。如果现在体脂率在正常的范围内，可以先看肌肉量，对自己目前的肌肉量已经很满意，就不需要增肌。再来看自己对自己的线条满不满意，然后决定需不需要减脂。不过一般来说，他会建议先往增肌的方向进行，因为提升肌肉量有许多好处，不仅仅会在外形上提升肌肉量，也会提高身体的代谢率。之后如果想要减脂，减脂效率也会比肌肉量低的人高很多。在增肌过程中，身体也会慢慢需要更多的热量摄取。当训练量、

训练强度提高时，让身体受到外界的刺激，身体增加更多热量的需求，接着多余的热量都用在增加肌肉量上。人体天生就很喜欢囤积脂肪，如果一下子就摄取太多热量，或是训练量一直没有增加，这些热量就很容易转化成脂肪沉积在身上，最后只会在增肥，而不是在增肌。

廖建伟提醒，每个人对自己身体的要求是不一样的，审美观也不同，要增肌还是减脂是自己决定的，不需要去评价或者批评别人的身体，也不需要让别人影响自己。