

健身新手刚起步 这份新年健身计划请收下

本报记者 梅杰

新年伊始,人们最常做的事情就是为新年制订各种“新年计划”。对于健身人士,尤其是健身新手来说,同样需要制订一份科学的训练计划,从而在新的一年里合理地进行健身。

那么,健身新手们应该如何制订新年健身计划呢?杭州菲力伟健身俱乐部高级教练赵小虎表示,关于健身,需要科学的运动训练+合理的饮食习惯,最终才能得到我们想要的理想身材。



科学的运动训练

“一个科学的运动训练,需要包括有氧运动和无氧运动,而且要遵循一定的规律、合理的时长。”赵小虎解释说,首先有氧运动主要针对提高心肺能力和燃烧脂肪,最常见的有氧运动有快走、慢跑、骑车、游泳、跳绳、跳舞等,其特点是低强度,持续性,长时间,多关节运动。

很多人一到健身房,就会待上好几个小时,把所有器械都练一遍,还是觉得不过瘾,这样很容易让人疲劳,导致肌肉酸疼,稍不注意就会

引起运动损伤。对于健身新手来说40分钟就足够了,你可以用15—20分钟的时间慢跑,10分钟的时间练力量,再做一些柔韧性的训练即可。“新手们不要被40分钟的训练时长吓到,第一次训练可以从10分钟练起,接下来每次都在前一次的基础上加几分钟,不知不觉就能加到半小时、40分钟,甚至更长。”

关于力量训练,主要针对提高肌肉质量,增加力量和肌肉体积并且提高消耗热量的能力,一般每次

训练在45分钟左右,初学者建议使用固定器械来进行力量训练。赵小虎提醒:“每个训练动作要做3—5组,每组要完成6—12个动作,组间休息1分钟,重量把握在最大负重的70%左右,每一个动作都要用正确的方法完成,切忌以假乱真。当然,锻炼肌肉要看到效果是要花时间的,如果没有每周固定锻炼3天以上,想要进步当然很难。在重训初期养成纪律才能更快达到个人目标。”

合理的饮食习惯

“少吃多餐”是健身圈里盛行的饮食方法,赵小虎表示,健身新手们在新的一年里可以遵循这个规律,将正常的一日三餐分为5—6餐食用,一般每餐之间间隔2—3小时,确保食物充分吸收。每餐的食物一定要确保健康,避免营养不全的加工食品。

同时,如果想要增重,就多吃高热量的食物;如果想要减重,就要控

制热量的摄入。此外,健身过后肌肉的生长都需要大量的碳水来提供能量,而每天消耗的总能量,脂肪的占比可以达到30%,所以碳水与脂肪的摄入对于增肌来说也是必不可少的。

赵小虎还为健身新手们列举了一些饮食法则:多食用高品质的蛋白质,如:鸡蛋白、脱脂牛奶、鸡肉等;适时补充低能、持续时间长的碳

水化合物,如:米饭、谷类;多食用纤维素高的食物,如:菠菜、胡萝卜等;吃健康的脂肪,如:橄榄油、菜籽油、坚果等;少食用胆固醇高的食物,尽可能避免食用酒精饮料或碳酸饮料;适量食用维生素补剂;多喝水。最后,为了取得更好的健身效果,可以适当使用一些健身补剂,如:蛋白粉、肌酸等。

运动百科

运动后不想肌肉酸痛、小腿变粗 拉伸运动的这些“小细节”你注意到了吗

本报记者 王品燚

最近,下沙跑友吴亮感觉不太对——练习跑步3个月以来,已经明显不能感到进步,非但如此,他发觉自己在耐力方面似乎也有下降。起初他认为或许是天气原因,但在跑团的一次集体活动中,才被指出是因为没有做好“准备工作”。

“我们跑团的路跑‘老鸟’告诉我,我是因为没做拉伸运动,才导致这样的情况。”吴亮是下沙路跑跑团的一员,他告诉记者,指出他错误的是跑团的元老成员王亮辉,已经有10余年的跑步、健身经验。

王亮辉表示,在真正懂跑步的人看来,“穿鞋开跑,跑完回家”这样的形式其实根本起不到锻炼身体的作用。他指出,跑前和跑后如果不做充分的拉伸运动,非但对肌肉锻炼没有好处,还会加速肌肉弹性的下降。“跑步时主要锻炼的是肌肉收缩的能力,如果没有拉伸运动,肌肉长度会倾向缩短,肌肉的

紧张度会增加。”王亮辉解释道,长此以往,出现的问题就呈现为跑步的舒展性和灵活性下降,让人变得僵硬。

事实上,拉伸运动应该贯穿整个跑步过程,而非跑前或是跑后进行。“运动前拉伸的目的是预防损伤,一般建议动态伸展为主,主要目的是提升肌肉与肌腱的弹性和延展性,增加关节活动度,这保证了我们可以不受限制地自由运动,并避免运动损伤发生;但运动后的拉伸则是放松肌肉,有利于防止肌肉僵硬,应该以静态拉伸活动。”但是王亮辉指出,拉伸也要主要一个度,切不可一味用力。他表示,很多人都以做拉伸运动到身体疼痛为标杆,其实这是不正确的。“恰恰相反,拉伸运动的目的在于舒缓身体,让身体感到舒服,而太用力,反倒会使肌肉更加紧张。”



“小吴还好问题发现得早,如果在跑步半年、一年以后才发现这个问题,他的肌肉很有可能早就发生劳损,这对于跑者来说是非常不好的一个情况。”王亮辉指出,拉伸运动最好不要间断,隔天就可以进行。此外,拉伸时的停留时间不宜过短或过久,在20—60秒之间为宜。

健身贴士

重量训练增肌慢? 也许是“顺序”惹的祸

本报记者 崔义刚

重量训练有许多方法,比如金字塔训练法、减量训练法、总重量训练法等等。不过,同样的训练方式,有的人增肌效率比较高,有的人却难以达到预期。问题究竟出在哪里?杭州乐动健身俱乐部教练王斌龙认为,最主要的原因在于训练顺序。

训练顺序字面上的解释是“训练时所选择的动作顺序”,这四个字看起来很简单,却是许多健身人最常忽略的。“一旦训练课表的顺序安排上出现错误,肯定会影响整体的训练强度及训练成果。”王斌龙告诉记者,如果要提高增肌或者减脂的效率,顺序安排要遵循基本的原则。

最重要的动作要放在第一位。所谓最重要的动作是指“健身目标”,比如你希望通过重量训练增加腹部肌肉,那么就必须增加一些举重之类的抗阻锻炼,并且制定相关的训练计划,这就是你最重要的动作。

这一步完成之后,要安排需要较多肌群参与的复合式或多关节动作来做练习。“这样的训练方式对于建立一定肌力基础有很大的帮助”,王斌龙说,这些动作包括硬举、深蹲、卧推、站姿肩上推举等等。

经过前面两个动作训练之后,身体肌肉会出现比较疲惫的状态,这时候可以安排单关节或核心训练,例如肱二头肌、肱三头肌或是三角肌等部位训练,尤其是核心肌群一定要放在最后。“如果将核心肌群放到复合与多关节动作前进行训练,会导致后面的训练身体稳定性大打折扣。”

王斌龙认为,总而言之,要提高效率,就要先把重要目标或较弱要加强的部位放第一,接着安排大肌群(大肌群一般而言都需要复合式动作)训练,然后小肌群(通常都是单关节训练)训练,最后再练核心肌群或加上有氧运动就可以结束一天的训练计划。训练当中,如果你的增肌遇到瓶颈或进步缓慢,不如检查或调整一下训练的顺序以及部位,让每一天的练习都能获得最好的效果。