

一份连国际大咖都认可的最佳健身流程表 科学健身三阶段,循序渐进最有效

本报综合报道

近日,国外社交平台上疯狂地转发着一份最佳健身流程表,甚至连美国健身模特和品牌大使贾斯丁·马蒂里尼也参与其中,他在博客中表示,这份流程表可以帮助初学者更科学地投入健身并实现目标。

在家准备阶段

首先要选择合适的运动装和运动鞋,干净的内衣裤,毛巾,拖鞋,沐浴洗发液,耳机,柜锁。对于女性来说,运动内衣一定不能忘。大重量训练请带好护具;准备一份自己喜欢的歌单,建议找一些快节奏的音乐;补充能量和水份,健身前至少30分钟,要适当补充一些食物,避免低血糖等危险。碳水方面可选择:1片全麦面包、1根香蕉;蛋白质方面可酌情选择,还可以搭配增强型运动补剂,比如肌酸、氮泵,能够有效提升肌肉力量,延缓肌肉疲劳,获得更强力量训练效率。

热身阶段

任何训练、健身前一定要热身,让身体各个部位的肌肉和关节得到充分的热身润滑,让肌肉收缩的更有效率,还能加速身体的血液循环,避免在运动时造成损伤。

热身运动并不需要很长时间,轻松的有氧运动,5~10分钟轻微出汗即可。如果当天有力量训练,在有氧热身之后,用轻重量做几组准备要练的动作,对身体局部的肌肉和关节进

一步热身。

健身阶段

一般健身项目分为有氧运动和无氧运动,建议先无氧后有氧,因为力量训练对体能要求更高。另外,根据健身目的不同,时间分配和训练项目也有所区别,建议1周3~4次健身为佳。

对于减脂人群,有氧运动占总时间的70%,跑步、单车、跳绳、划船级等为主,进行有氧锻炼时,注意呼吸均匀,不要太急。建议总时长30~40分钟为佳,可以尝试不同的器械。无氧运动占总时间的30%。使用器械训练为主,用正确的动作形式和肌肉的收缩,重量可以较轻,最大重复次数尽量控制在12~15次。建议以全身性训练为主。

对于增肌的人群,无氧占总时间的80%,以力量训练为主,掌握好动作的标准度和肌肉的正确发力点,重量可以选择较重。每个部位选择4~6个训练动作,3~5组,次数8~12次。有氧占总时间的20%,主要以跑步、单车、走路等形式为主,可是适当增加速度,减少有氧的时间,以20分钟为宜。如果皮脂不高一周只需做2次有氧。

健身后注意事宜

首先,健身后注重拉伸,不仅能



塑造完美的肌肉线条,还能避免肌肉僵硬带来的伤害和运动后的酸痛感,以静态拉伸为主,大约拉伸10分钟左右。在拉伸放松全部做完之后,基本上是训练之后半小时了,此时可以选择比较容易消化的蛋白质和碳水,比如:蛋白粉、牛奶、香蕉、面包等。

其次,很多人健身之后会迫切的想要洗个冷水澡,虽说不少运动员会采用冷水浴方式减少身体炎症,但不建议普通人使用此方法,掌握不好时间和温度不仅不利于恢复,还会影响血液循环,导致大脑、心脏等部位供血不足,造成头晕、无力等症状。

运动百科

阴雨天在家健身有妙招

本报记者 余敏刚

天寒多雨想要锻炼,应该怎么办?带着种种疑问,记者采访了杭州力度健身的资深教练厉志婷。

厉志婷表示,其实在家锻炼,只要动作到位,事实上与在健身房锻炼的效果相比,两者差别不大。她向记者推荐了一种在家练习的方式——深蹲。

“深蹲是提高腿部力量的最好动作。而腿部力量对于全身力量来说是最重要的,潜力也是最大的。”厉志婷说,“更重要的是深蹲还能很好地促进全身力量,深蹲做得好就是腿力+臀力+腰力的锻炼。”

随即,厉志婷向记者示范了动作,只见她双脚分开,双脚脚尖稍微冲外,下蹲,然后还原。示范的同时,厉志婷告诉记者,做这个动作的时候要挺胸收腹,后背挺直,下蹲时要使大腿与地面平行或更低。膝盖不要超过脚尖。在深蹲到最低点时不能放松肌肉,否则会对膝盖产生伤害。然后连续重复动作,每次3~5组,每组10~30次,组间休息30秒—3分钟。

厉志婷提醒大家,深蹲时双手的位置,可根据个人力量,把双手放在双耳旁、抱于胸前、上举、叉腰等不同方式。如果开始做无法达到大腿与地面平行,也可先蹲到能达到的位置,然后慢慢练习,最终到标准位置。如果徒手做很轻松,也可负重(哑铃、杠铃等)练习。

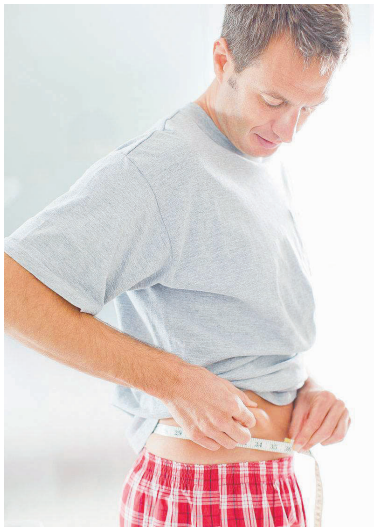
此外,厉志婷推荐,其实在家锻炼还有其他很多形式,比如原地踏步走、瑜伽、来回跑、拉力带辅助等等,这些锻炼方式不仅可以有效地锻炼腰和腿部,而且也适用于有心血管系统慢性疾患和肥胖症的患者。

健身小贴士

腰围越粗,寿命越短 最靠谱的惜命方式是减肥!

本报综合报道

近日,因参加《沉重人生》而声名大噪的知名胖男美丽肯因心脏骤停去世了,年仅29岁。据美丽肯介绍,他并非天生肥胖,而是精神压力过大导致不能控制饮食,25岁的他在节目组的帮助下,通过胃旁路手术减掉181公斤,但此后减肥计划停滞不前。而美丽肯的死因



是呼吸问题造成的心脏骤停,但超标的体重也一定是酿成悲剧的重要原因。

《新英格兰医学杂志》一项研究表明,身体质量指数超标会直接增加人类死亡风险。据了解,全球每10个人当中就有超过1人肥胖,有22亿人超重。据统计每年因肥胖造成的直接和间接死亡达340万,成为仅次于吸烟的第二个可预防的致死性危险因素。

关于肥胖对健康的影响,其实不仅在于体重,腰围越粗,寿命越短的观点也得到了英国当地权威机构的认证。

这并不是危言耸听,内脏肥胖会增加脂肪肝、2型糖尿病、心血管疾病患病几率,总之,能想到的常见的慢性疾病几乎都和它有点关系。而内脏脂肪最显著的特征就是肚子大、啤酒肚、将军肚,表现为苹果型身材;腰围通常大于臀围,像救生圈,四肢相对较细。

与此同时,世界癌症研究基金会

的相关研究表明,腰围每增加1英寸,患癌风险就升高8倍。一般来说,男性正常腰围应<85cm,女性正常腰围应<80cm。腰围,不仅是衡量一个人寿命长短的关键指标,也是衡量人们是否健康重要的标准。

《新英格兰医学杂志》提到,内脏脂肪虽然不能单独消除,但只要能运动、改变饮食和生活方式,每减掉一些体重,还是可以减掉的。此外,很多人的内脏脂肪都是因为缺乏运动,久坐引起的。相较于传统有氧运动,高强度间歇训练(HIIT)被证明更有利于减少内脏脂肪。因此,可每周进行3次30分钟左右的高强度运动。另外,保证充足的睡眠时间有助于调节皮质醇,更好地控制食欲,获得更多的体力,可以帮助减少对糖的渴望,减少情绪性进食。最后,养成尝试规律的健康饮食,多吃一些不饱和脂肪酸,最重要的是长期保持饮食结构,不仅能够有效减少内脏脂肪,也能培养肠道菌群从而养出“易瘦体质”。