

健身“难题”！先跑步还是先力量训练？

要看你的侧重点是什么

本报综合报道

许多热衷于健身的人会发现，有不少健身房的教练爱说这样的话：“先做力量，后有氧，才能更好地减脂增肌。”这样说的原因在于：力量训练消耗血糖和肝糖原，在力量训练之后跑步，就能更快地进入脂肪消耗阶段。如果反其道而行之的话，由于跑步的消耗，势必会导致部分肌群疲劳，这样做力量训练也就不会到位。因此，健身房的教练一般都会建议健身的朋友采取先力量后有氧的方式。

但对于有过专业长跑或者跑步减肥经历的人来说，他们大部分则更侧重于先跑步后力量，因为他们需要更大的有氧练习来提高自己的耐力或增大热量消耗，本身的目的并不是增加肌肉，而是增强耐力或消耗脂肪。

那么，这两种方式，究竟各有怎样的优缺点呢？

先力量后有氧是健身人群热衷的先后顺序，在健身房占据着主流导向地位，所谓目标不同，方式就不同，对于侧重增大肌肉块的健身者，先做力量的最大优势就是力量训练的“到位”。人的精力是有限的，锻炼一定要讲求主次分明，练大块肌肉就要强调力量为先，这样才能最大限度地发挥自己的肌肉素质，完成有质量的训练。而且，健身者一般都特别注重各个肌肉群的分工，这也在一定程度上反映出他们为什么



会先练力量后练有氧，因为跑步只是他们的辅助练习。

先力量后有氧的优点在于，可以帮助有效增加肌肉含量，随后的跑步减脂由于力量训练的体能消耗，也不会过分消减身体肌肉，这样肌肉线条就能得到保证。但这种方式也有局限性，它主要适用于健美人群，如果想要让自己变得苗条，最好选择另外一种方法——先有氧后力量。

有很多跑者从健身转型而来，随着现在全国跑步活动的风靡，越来越多的人参与到跑步中。不少的跑者，曾经也是健身达人，但因为跑步而放弃了健身。这样一来，曾经的先力量后有氧就不适用了，因为侧重点变得不再一样。

当人们以跑步为中心而锻炼身体时，力量训练大可以放到

跑后执行，因为大部分跑者是不在乎自己的肌肉有多大的，而只是在乎自己有多苗条或者多精干，或者跑得有多快。这样一来，先跑步后力量就显得非常科学了。跑步强度大，可以有效地完成耐力训练与减脂目标，而力量训练则是让机体更好地运转，逐渐增强肌肉素质，为以后的增大强度做准备。所以，先跑步再力量对他们而言才是最佳方式，在体力最充沛的时候完成跑步，可以最大程度地完成跑步提升、大量减脂。

因此可以看出，这种方法的优点在于最大限度地提高跑步能力，但它的缺点也同样明显，就是会导致力量训练的强度不足。

总之，到底是先跑步还是先做力量训练，要看你的侧重点是什么，并没有一个标准答案。

健身小贴士

做好这几招 轻松矫正脖子前倾

本报综合报道

良好的身体姿态可以给人留下好的印象，即使五官长相不出众，好的身体姿态也会给人一种有气质、有教养的感觉。而如果经常弯腰驼背、脖子前倾，则会显得人很没有精神，体态也十分不雅观。

脖子前倾虽然算不上是严重的疾病，但也是不容忽视的健康问题。如果长期不矫正，可能会引发慢性的疼痛，导致上肢麻痹，呼吸不畅，甚至可能会因为神经长期受压力而出现颈椎病。

如果不是自己在照镜子或者通过别人的提醒，一般情况下我们不会发现自己有脖子前倾的存在。那么，应该如何判断自己是否有脖子前倾呢？

可以让家人或者朋友帮你拍摄一张自然站立时的侧面照，然后将耳朵、肩膀、手臂做一条直线。如果刚好三点在同一条直线上，那么恭喜你拥有一个正常的站姿，如果耳朵与肩膀出现了明显的斜角，那就是脖子前倾的表现了。

其实，除了通过自己的测量，很多时候，家人或朋友在平时的观察中也会察觉到你的站姿问题，不妨可以私下询问他们，看看自己是否具有脖子前倾的毛病。

出现脖子前倾的原因，与总是低头玩手机、使用电脑姿势不正确、久坐、缺乏背部锻炼等不良的习惯有关。如果发现自己存在着脖子前倾的情况，最好及时去看医生，医生会根据你的具体情况来做出针对性的治疗。

当然，在日常生活中也需要改正容易引起脖子前倾的不良习惯，比如不要长时间低头玩手机，保持良好的坐姿和站姿，久坐办公室时需要定时起身活动筋骨，在空余时间要多运动等等。

此外，也可以尝试做一些矫正脖子前倾的动作，如缩下巴运动，在保持脖子不动的情况下，缓慢地向前点头；夹紧肩胛骨运动，坐在椅子上时，双手自然放下，两侧的肩胛骨向中间靠拢；靠墙运动，身体贴墙站立，让四肢、后背和后脑勺贴近墙壁，然后双手举起做“投降”动作滑动，整个人像贴着墙壁游泳一样，可以起到放松肌肉的作用。

运|动|百|科

一次“亚洲蹲”助你测出关节好坏

“双脚完全着地，臀部贴近脚踝，双膝分开。”这个动作听起来玄幻，其实就是我们平时再熟悉不过的下蹲动作。然而要说将这个动作做得标准，要数以中国人为首的亚洲人群了，因此现在它有了个名字——“亚洲蹲”。

“亚洲蹲”其实可以在体育领域找到“模板”，那就是举重。包括抓举和挺举，运动员都会用到负重双脚着地深蹲的动作。从医学角度来看，下蹲并没有亚洲、欧洲之分。那么，下蹲时不能做到双脚完全着地的人是因为什么受限呢？

能不能下蹲与两点有关，一是重心控制得太差，即人在指定动作下维持重心的能力太差，比如部分人在做下蹲动作时，就很难将重心控制住。二是稳定极限太小，每个人在保持不动时都有自己的平衡范围，我们称之为稳定极限。当重心超过了稳定极限，就会表现出使劲晃身体或迈步等代偿动作，否则就会摔倒。稳定极限不仅影响下蹲，也会影响人

体很多平衡活动。

从康复医学的角度来看，一个下蹲动作需要人体很多部位的配合，因而下蹲能否顺利完成，与踝关节、膝关节、髋关节等处的功能有很大关系，而这也反映出人的身体健康状况。

踝关节背屈的活动度一般为0度至45度，通常影响踝关节背屈的有3点因素：小腿肌肉紧张度高；关节卡压带来的剧烈疼痛；功能性踝关节不稳。

膝关节屈曲的活动度一般为-5度至160度。影响膝关节屈曲的因素有很多，如股四头肌紧张度高、肥胖或长期健身者的腘绳肌围度过大、韧带等软组织短缩、半月板脱落卡压等。

髋关节屈曲的活动度一般为0度至130度，臀肌紧张、髋关节受到严重

撞击等都可能影响髋关节活动。

“亚洲蹲”本身没什么太大危害，但运动员及酷爱负重深蹲者就要引起重视。负重深蹲能很好地激活并刺激臀大肌，但如果没有掌握要领，就可能损伤膝关节的前叉韧带和半月板。前叉韧带能防止小腿相对大腿过度向前，但若长期进行像“亚洲蹲”这种负重屈膝的动作会使前叉韧带变得松弛，进而损伤膝关节；此外，前叉韧带受伤也会加速半月板的磨损。

(通讯员 潘钰康)

