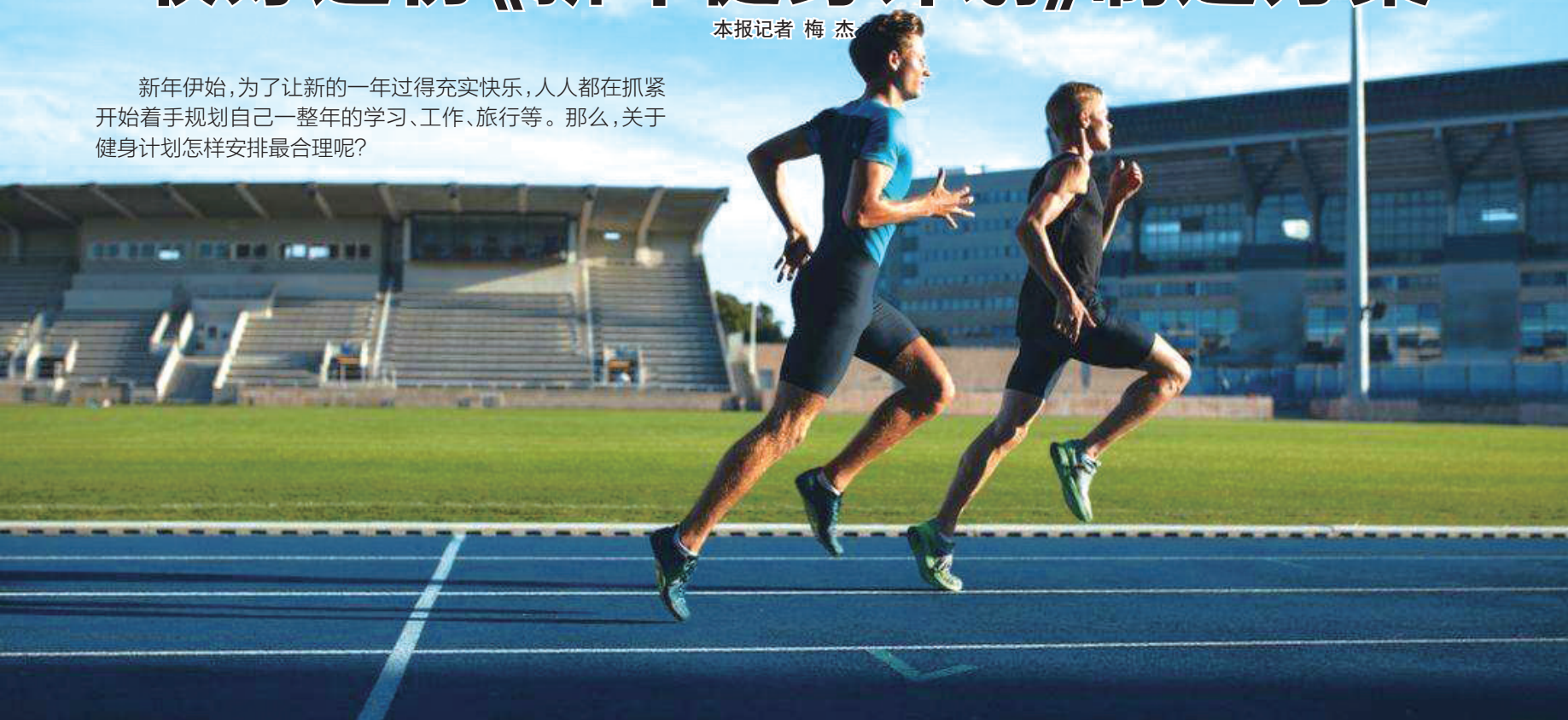


新的一年要健康也要拥有好身材 收好这份《新年健身计划》制定方案

本报记者 梅杰

新年伊始,为了让新的一年过得充实快乐,人人都在抓紧开始着手规划自己一整年的学习、工作、旅行等。那么,关于健身计划怎样安排最合理呢?



训练如穿衣 应时应景最宜人

一年有四季,冬穿棉衣夏穿凉褂,人人都知道要根据四季变化、气温冷暖来调整自己的着装打扮。健身也是一样的道理。

对于大多数人来说,健身运动的目的,除了为健康考虑也是为

了身材有型、穿衣好看。乐刻健身杭州明星教练吴洪昆表示,健身安排也如穿衣,有规律可循,要根据四季变化,应时应景地做出最合理的调整,这样的计划才是科学的。

此外,如果长期采用一种健身方式,等到身体适应后,训练效果便会减弱,遇到所谓的“平台期”。所以,要根据自身情况及时调整训练安排,给身体新的刺激和动力。

年度规划如何安排更合理

“在制定新年健身计划时,要根据不同季节的特点和身体目标,以3-4个月为一周期,每个周期集中一个训练目标,来安排一整年的训练内容。”吴洪昆解释道,比如当下正值冬天,饮

食方面容易多吃,天冷衣厚又隐蔽,特别适合增肌;等到春暖花开时,衣服穿得薄了,就该考虑减减围度,为夏天做准备;等到天热露身时,自然是专注减脂减重,方能秀出美好身材。

所以一年的健身计划可以安排为:11月-2月增肌期,增加瘦体重和肌肉围度,提高基础代谢;3月-6月塑形期,减体脂减腰围;7月-10月减脂期,减体重。

11月-2月 增肌增力增代谢

每年11月至次年2月是天最冷的时候,可以说是最佳的增肌时期。增肌有助于塑造身体的整体形态,让身体凹凸有致,打造完美身形的基础。

有研究表明,影响肌肉生长的重要因素睾酮,在冬季分泌会有所

提高,而且天冷吃肉多,促进睾酮分泌的饱和脂肪和热量来源也充足,更是增肌好时节。

秋冬增肌怎么练?吴洪昆说,想要增肌训练内容就要针对大肌群,可以更好塑造形态,每个部位采

用中高负荷(60%-80%1RM,8-12次/组),每一组做到力竭。

需要注意的是,为了达到更好的增肌效果,力量训练后可以不做有氧,进行专项拉伸训练促进肌肉规模增长。

3月-6月 提基代促燃脂

到了3月,天气回暖脱掉棉袄时,就应该考虑变化一下训练重点了。一方面是因为增肌3个月,身体已经适应,力量和围度增长都没刚开始那么明显;另一方面,俗话说“3月不减肥,4月徒伤悲”,这时候可以开始为夏天的瘦身大计做准备了。

考虑到增肌一冬天,基础代谢已经增加不少,春天的训练重点应该以保证高代谢的同时,增加燃脂,着重于减少整体围度。

春季塑形怎么练?“春季训练方式建议以中高强度负荷加上超短间歇的力量循环训练和HIIT为主。”吴

洪昆说,变化的高强度能保证持续燃脂减脂,还可以促进对增肌减脂有利的生长激素分泌;间歇运动也可以更好地促进脂肪代谢,强效燃脂。

另外,想要减脂效果好,训练过程中保证训练强度和减少组间间歇时间是关键。

7月-10月 减脂降体重

从7月开始,正式进入夏天,开始美好身型大比拼时,就该火力全开进行减脂了。

所以这个期间的训练重点,是以降低体重,达到视觉看见的瘦为目标。

夏季减脂怎么练?想减脂,在

抗阻训练后立即做有氧,是最佳的减脂安排。由于力量训练本身就要消耗一大部分糖原,之后再做有氧,身体的糖原浓度变低,就会动用更多脂肪水解来产生热量,脂肪消耗大大提升。

同时,吴洪昆还提出可以适当

增加有氧运动时间加强燃脂:比如20分钟力量训练+40分钟有氧减脂相搭配。

有氧运动增加运动中的脂代谢,让身体的脂肪供能比例更高;还可以帮助骨骼肌增加脂肪酸的氧化能力,更好地代谢脂肪。



答您所问

湖州林先生:

我平时都是去健身房锻炼,但我每年都会有几个月要去外地出差,健身计划被打乱了怎么办?

乐刻健身杭州明星教练吴洪昆:

健身并不是一定要去健身房,一些徒手的健身动作也能起到很好的锻炼效果,比如深蹲可以增强腿部力量,俯卧撑可以锻炼手臂和胸部的肌肉等。所以,当出差在外时,可以通过做徒手的动作来代替健身计划里的内容,这样也能起到健身的效果。

温州邵先生:

我是一名健身新手,今年刚打算开始健身,哪些健身动作比较适合我呢?

乐刻健身杭州明星教练吴洪昆:

针对新手我列出了以下几个动作以及建议做的组数,刚入门的人可以参考一下。

1、平板支撑(积极板式)肘撑/掌撑/摸肩 1分钟 2-3组

2、靠墙蹲45-60秒 3组

3、四足支撑猫式伸展,呼吸与动作配合20次 2组

4、四足支撑对侧伸展20次 2组

5、四足支撑起(注意双膝离地,稳定框架,手肘不要锁死)60次 1-2组

6、仰卧臀桥(双腿夹住靠枕)双起20个+左右各10次为一组 2-3组

7、自然深蹲(要求:全蹲,放松、下背部直立、骨盆中立位、双腿间距注意,呼吸到位、摆臂加强)20次 3组