

科学的健身顺序比努力更重要

锻炼出效果 顺序不能错

本报记者 赵 恺



“双十一”期间,有许多人在运动品牌直播间问:我也在跑步、做俯卧撑、深蹲等,怎么总觉得没什么效果?实际上,想要打破身体原有状态,需要进行长期科学、规律的训练,在健身过程中强调要“制定计划”,并不是鸡汤,而是必备条件。

先无氧再有氧

杭州启顺健身工作室的健身教练郑悦介绍,目前公认的正确健身顺序一共有四个流程:在运动前充分热身,先进行以无氧运动为主的力量训练,再辅以后有氧训练和高强度间歇训练(HIIT),最后进行完成所有练习后的拉伸。

为什么要先做无氧训练再做有氧训练?郑悦表示:“从安全角度来看,力量训练的风险比有氧运动要高,保持充沛的体力完成力量训练,受伤风险小;从增肌角度看,力量训练要想有效果,需要高标准地完成动作组,这所需要的体力非

常大。在充分热身后机体才能达到最佳状态,以最好的体能状态去做力量训练,能够有效突破身体极限,提高健身效果,达到增肌的目标;从减脂效果上看,有氧训练就是一个热量消耗的过程,直接进行有氧运动消耗脂肪的能力并不明显,而力量训练能够消耗身体储存的糖原,在力量训练之后,对身体糖类的消耗已经到一定的阶段,再做有氧运动能更快地进入到燃脂阶段,提高燃脂效率,还能够在减脂的同时尽可能地保证不掉肌肉。”

力量训练循序而为

力量训练是全身的,很多人只会选择自己想练的部位,很少进行全身的力量训练计划。有些人只练习腹肌、胸肌等比较常见的肌肉群,忽视了背部、腿部肌肉的训练,出现健身后上半身变壮实,下半身却瘦弱等身体比例不协调的现象,同时这也会对膝盖脚踝等部位造成较大的压力,让我们的身体存在伤病隐患。

郑悦介绍,力量训练可以先利用自由器械做多关节、自由重量、中高负荷的基础复合动作,比如杠铃深蹲、哑铃卧推等;然后利用固定器械做多关节、中高负荷的安全复合动作,比如固定器械胸部卧推、腿举等;再针对单关节做中小负荷的孤立动作,比如哑铃弯举等,最后再锻炼腰腹部的核心肌群。

力量训练顺序要遵循胸-背-肩-手臂-腿部-核心(腰腹)的原则。其中,因为胸背的训练都需要借助手臂来完成,所以二者的顺序可以对换。手臂力量需要用来辅助完成胸背训练,应该把手臂训练安排在上肢训练的最后。

而下半身是支撑整个身体稳定的基石,如果先练了下半身,在上半身训练的很多动作中,都会造成身体不稳,存在受伤的风险,所以一定要把下半身训练放在上半身训练的后面。

此外,核心区域在腰腹部位,是身体承接上下半身的重要纽带。无论是上半身训练,还是下半身训练,都需要用到腰腹力量。把腰腹核心训练放在最后练习,能够保证其他训练时候的效果以及安全性。

最后,郑悦提醒大家注意几个科学健身的要点:一是要进行运动后的拉伸训练,可以缓解力量训练的肌肉酸痛,还能对肌肉线条塑形;二是在力量训练中,不是动作次数完成越多效果越好,而是动作越标准,达到的训练效果越好,每一个动作训练中都要充分感受肌肉发力,注意力集中,控制肌肉;三是训练计划并不是安排得越多越好。根据科学的训练顺序制定训练计划时,训练强度要符合自己当下的身体能力,才会有更好的训练效果。

科学运动 少不了这套热身指南

本报综合报道

热身也是讲究顺序的,即从强度低且缓慢的动作开始,慢慢过渡至强度高、速度快的动作。想要更有效地进行,必须仔细考虑好先后顺序,整个热身运动所需时间,一般为20分钟左右。大致顺序如下:

预先准备

是指依照个人状况进行热身。对疲劳感强的部位周边进行动态伸展,或者

依照接下来要练习的内容要求等,进行轻量运动,持续5分钟~10分钟。

慢跑

在做完带有膝关节活动的伸展运动后,进行慢跑。从缓慢的速度开始,慢慢提升速度,跑到稍微出汗的程度。慢跑过程中,如果配合前后左右移动,加入简单的

步法,效果会更好。有时手臂大幅度摆动,有时自然下垂放松身体都是不错的选择。此方法建议在室外进行,禁止在健身器材上实施。持续3分钟~10分钟。

步法练习

慢跑结束后不要马上休息,以走路等方式一边移动脚步,一边进行5种~8种的轻量步法训练。此阶

段主要目的,是改善主要关节周边的动态柔韧度,加入预防伤害的动作。持续3分钟~10分钟。

伸展运动

体温和肌肉温度上升后,便是进行以改善各关节的动态柔韧度为目的的伸展运动。在热身中,

主要采用动态的伸展,最好也在训练之间穿插静态的伸展。持续3分钟~10分钟。

专门性热身

所谓专门性热身,是指进行与各项运动中视为必要的动作或与体力要素有关动作的运动。例如球类运动

中,依靠特有的步法和位置来展现实际的动作,或是借助所用器材(例如球)来进行。持续5分钟~10分钟。

