

怎么用劲都没效果 感觉汗都白流了 听着! 你可能正在经历一个“运动瓶颈期”

见习记者 董 艳

家住杭州下城区的陈先生今年36岁,因体重超标严重,在体检中也出现了脂肪肝、高血脂等不健康指标,于是下决心开始锻炼。刚开始每次去健身房,陈先生都很有激情,有目的性,也会注意平常饮食。两个月,体重减下了4公斤,这让他信心大增。

但继续坚持了四个月之后,陈先生突然发现,后面两个月似乎怎么练,体重都降不下来了,力量也上不去。一次两个小时下来,好像汗都白流了,没有什么成就感。

陈先生的这种情况,在运动人群中经常会出现。一段时间运动之后,非但没有出现期待的效果,甚至体能感觉还变差了。此时,你可能会怀疑自己是否应该继续进行下去,曾经的激情也在逐渐衰退。这个过程,专业人士称之为“运动瓶颈期”。

运动瓶颈期怎么来的?

因为聪明的身体读懂了你的厌倦



“首先,一个人刚开始健身时,由于以前没有太多太集中的锻炼,身体会出现比较强的刺激,加上一开始锻炼,新鲜感和热情会促使他按部就班,所以训练计划相对会比较理想地完成。”目前就职于杭州贝斯特健身中心的资深教练杨磊,对运动瓶颈期研究颇多。

在杨磊看来,健身房人群中,八成都是奔着减肥、减脂去的,“多数样本显示,刚开始运动后的6周一2个月,如果严格按照教练制定的训练方案,基本会有一个不错的降重表现。”

不过,我们的身体是很聪明的。杨磊表示,一段时期后,当身体适应了你的运动强度,随之

而来的便是运动瓶颈期,“这是很正常的现象,几乎每个人都会发生。”不管是用间歇性训练、无氧运动还是有氧运动等,在你不断地重复同样的运动时,身体就会慢慢习惯这种运动方式。“但当你以同样的步伐、速度及距离持续一段时间后,虽然身体不再感受那么多的辛苦和酸痛,但同时卡路里的燃烧也不再‘进步’了,或者说你的体能有些停滞了,所以说效果也不再像刚开始那么好。”

杨磊有个学员,从事互联网行业,自我调侃“小胖墩”长大。减重训练2个月左右,降了8公斤,但之后的将近7个月,体重基本没有什么变动。“其

实,这个时候最考验的是心态。”运动瓶颈期的另一个重要原因其实是心理。杨磊说,对于机械式的重复运动,你会开始感到无聊,一系列的心理变化开始影响到了身体。“今天太累了,明天再练吧。”“这个东西我最爱吃了,就吃一次,明天多运动会儿。”“都辛苦了那么久了,今天犒劳下自己吧。”这些借口往往会在运动一段时间后出现。“自己安慰自己,其最终目的就是为了让自己的心安理得地休息一会,但这往往也是放弃的开始。”杨磊表示,锻炼是个漫长、且需要持续坚持的过程,如果短时间就放弃,那之前的努力就都白费了。

运动瓶颈期怎么突破?

让身体“好奇”起来 然后坚持下去



在杨磊的指导过程中,能成功跨过“运动瓶颈期”的“好汉”,最终都会赢来硕果。“那个‘小胖墩’的故事很励志,在没有起色的7个月中,我不断地鼓励他,他也逐渐克服了心态上的浮躁,保持住了运动强度。”最终,在运动的第10个月,“小胖墩”的体重有了一个可喜的变化,“现在他的体重稳定保持在75公斤左右,自信心也增加不少。最关键的是,在带他的过程中,我自己也积累了很多经验。”

对抗瓶颈期,杨磊列举了三种方法,首先便是多样化训练。当“瓶颈期”来临,对运动的厌倦感也随之产生,这时,运动者本人可以适当修改训练计划,增加一些先前没有用过的动作练习,或者变化一下先前练的动作。同时,训练的组数和次数要相对减少一些。“不需要一定将训练时间固定下来,可以设定一周训练时长,但每日时间可以灵活安排。”

另外,锻炼必须要有充足的

营养保证。如不注重饮食营养,饥一餐饱一餐,身体素质就会下降,肌肉就长不起来,厌倦感必然产生。杨磊介绍,所谓“饮食营养”,就是要重视摄取富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡蛋、肉、牛奶、鱼、禽及水果蔬菜等,要尽力使营养平衡,以保持精力充沛。

“睡眠同样是运动的关键。”

杨磊表示,运动者每天至少要保证8小时的睡眠时间,晚上没休息好,第二天还到健身房训练,这样做只会让你感觉身体很疲劳,训练时无精打采,还会容易出伤害事故。“总之,这些改变的最终理论,就是让身体长期保持‘好奇心’,运动重在坚持,如果你坚持下去,就一定会出现不错的转机。”杨磊说。



避开这几个常见健身错误 让你的运动更高效

本报综合报道

不会热身

这是最普遍的问题之一,很多健身爱好者一上来就开始练,而忽略了其实热身也是健身过程中的一个重要环节。热身不但能增强身体运动能力、提高运动表现,更能减少受伤的概率。在健身前可以做一些基础的拉伸练习,力量练习则需要从中低重量开始,再慢慢往上增加重量。

训练强度太低

如果需要增肌,力量训练的重量选择很重要,一般选择8-12rm(最大重复次数)的重量为最佳重量。而组数一般为3-4组,每次训练选择7个左右动作。

如果需要减脂,不管是有氧还是HIIT都需要有一定强度。HIIT是较剧烈运动,如果做的太温柔效果甚至不如纯有氧。并且HIIT心率是最重要的指标,一般要达到最大心率(220-年龄)的80-90%以上。而有氧减脂最好也能将心率提高至最大心率60-70%,并且要坚持30-40分钟。当然,纯有氧搭配一些HIIT和徒手力量练习,减脂效果会更好。

动作不标准

标准的动作是任何健身运动的前提,健身动作不标准不但会导致健身效果差,刺激不到目标肌群,更可怕的是会让你受伤。

不爱喝水

对减脂而言,喝水能提高代谢,让减脂速度增加。一般建议每天6-8杯水,而且不要等到口渴再喝水。

不会记录

建议定期为自己肌肉维度和皮脂厚度做一个简单的测量,记录每天健身的效果,再根据身体情况的变化调整健身计划。