

健身是一项“长期工程”,运动者达到一定水平后进步就会变慢,这就到了我们常说的“平台期”。当肌肉不再增加,力量提高变慢,健身者难免对坚持训练又多了一丝疲倦。但资深健身者却总能找到突破的办法,并保证充足的热情,他们的秘诀之一就是氮泵。

氮泵,英文名Pre-workout,训练前的补剂,不过国内还是比较喜欢称其为“氮泵”,由于一般含有一氧化氮,使用后训练中的泵感(即肌肉充血膨胀的感觉)得到很大的提升,因此得名。这个听起来就动感十足的名字,是很多健身者想尝试但是又犹豫的一种健身补剂。犹豫的原因就是不知道怎么正确使用,担心它辅助健身会带来一定副作用。但其实,只要正确用好,氮泵就能成为助你突破训练瓶颈的利器。



健身遇到平台期? 这个“舶来品”帮你“加加温”

本报记者 陆英健

“氮”加速 “泵”感升

据曾在舒适堡任职的资深健身教练万德杨介绍,市面上常见的氮泵,主要功能在于增加身体的一氧化氮含量,借此让肌肉的充血量增加,以减慢训练时疲惫感的产生,加速肌肉的复原程度,有助于提升肌肉力量、加快肌肉的成长,并能够有防止肌肉蛋白质的流失,同时提高肾上腺素水平。“简单地说,使用氮泵能让你的肌肉充血更充分,短时间内经受住更大的训练量。”

除此以外,由于氮泵含有咖啡因,对于使用者的精神状态也有一定的提振效

果。“咖啡因的主要功能是提高兴奋度、延缓疲劳,同时还可促进新陈代谢。现在大家工作都比较辛苦,训练的时候多少会有一些动力不足,除了自我鼓励之外,适量的咖啡因是有积极作用的。”

那么,如何使用氮泵?万德杨表示:“氮泵本质上还是补剂,提升训练状态的,不需要每天或每次训练都喝。我的建议是,在大重量训练或是偶尔需要提升状态时,训练前10-20分钟依照产品标识喝一勺,温水或凉水送服,是最适宜的。”

氮泵虽好 但要适宜

“许多人都觉得氮泵就像兴奋剂一样,对于身体有害,这是不科学的说法。国内的健身行业发展到今天,氮泵也属于成熟的补剂,只要是正规的牌子,安全性方面没有问题。”万德杨说,“但要注意的是使用人群和周期。”

哪些人不适合使用氮泵?“刚刚开始健身和健身一年内的朋友不要用,因为训练强度还没有达到,使用氮泵只会影响身体平衡。同理,如果仅仅是想要进行慢跑、快走、骑行、游泳之类的有氧运动,显然也没有服用氮泵的必要性。因为有氧运动对肌肉力量和爆发力的依赖度较

低,再加上有氧运动原本就会让身体和精神产生兴奋感。”万德杨还补充,补剂不是药品,抑郁症患者及服用精神类药物者不能用,心脑血管系统、肝肾功能差者慎用,睡眠质量差者也尽量不要用。关于使用周期,万德杨强调,氮泵使用频率不宜过高。一周用两到三次左右,连续服用的时间也要控制在12周内。

“氮泵对于突破训练瓶颈期有很明显的帮助,但补剂终归只是起辅助作用,切忌对它产生依赖。健身的核心还是自身训练和合理的饮食,并保证自己的内驱力。”万德杨总结道。

五种常见的健身补剂

本报综合报道

健身达到一定程度时,健身者总会面对是否使用运动补剂的问题。在很多人眼里,“补剂”这个词都有些神秘:很多品牌为了突出自己产品的独特性,在宣传方面故意复杂化,给人一种科技含量很高的假象。至于补剂到底有没有用?答案是肯定有,但是重点在“补”字,作为一种补充,可以锦上添花,但是训练和饮食才是基础。除了本版介绍的氮泵,以下是几种常见的补剂。



● 乳清蛋白粉

乳清蛋白粉是最常见的补剂,完全可以纳入日常的饮食里。通常一般人很难完全靠饮食摄取每天足量的蛋白质。食用蛋白粉可以满足身体对蛋白质需求。

● 增肌粉

说完蛋白粉再说增肌粉就比较容易理解,增肌粉就是在普通蛋白粉里添加了碳水化合物和其他营养素。健身过程中,如果你体型偏瘦或运动强度过大,期望短时间快速增重,可以考虑使用增肌粉,对于一般的健身者还是比较推荐使用蛋白粉。

● 肌酸

肌酸既是常见补剂,也是很多补剂中十分重要的基础成分,可以帮助健身者更快地从高强度重量训练中恢复,减少训练后的肌肉酸痛还有增加肌肉的块头和力量。肌酸可以和葡萄糖一起使用,能促进肌酸吸收。服用肌酸时注意不要过量,不但导致浪费,也会加大

身体代谢负担,导致身体水肿甚至出现抽筋。至于需不需要肌酸要看自己的训练强度,如果觉得已经掌握了基本的训练原理,并且已经走上正轨,此时身体需要更好的状态去应付训练,则可以使用。

● 支链氨基酸

很多人说支链氨基酸是肌肉增长的核心激素,是唯一在肌肉中代谢的氨基酸,训练期间补充支链能刺激生长激素的释放和提高胰岛素水平,从而促进肌肉合成。另外,它还能防止肌肉流失,特别是减脂过程中身体以异化作用为主,它能起到肌肉“保镖”的作用。

● 谷氨酰胺

谷氨酰胺能促进身体的“正氮平衡”,而“正氮平衡”是身体增肌的一个重要表现。同时可以提高身体因训练强度过大而一定程度降低的免疫力,促进身体恢复,减少肌肉疲劳感,提高整体的训练强度。