本版撰稿 本报记者 陆英健

这份2024健身计划请收好

“

新年伊始，除了工作、学习和旅行，运动健身也需要详尽的计划。可以根据季节特点和健身目标，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。通过锻炼身体、保持规律的生活方式，度过健康的一年。

乐刻健身明星教练杨烨表示，健身安排有规律可循，根据四季变化，应时应景地合理调整训练安排，不断给身体新的刺激和动力。

”

1月-2月 增肌增力黄金期

新年1月至2月气温来到最冷的时候，人体代谢速度变慢、睡眠质量更高，此外，影响肌肉生长的重要激素睾酮，在冬季分泌会有所提高，而且天冷能量摄入多，促进睾酮分泌的饱和脂肪和热量来源也充足，绝对是增肌的“黄金期”。

“增肌有助于塑造身体的整体形态，提高力量和基础代谢，拥有更出色的身体机能。”杨烨建议，目标是增肌，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。以卧推、硬拉、深蹲为主，通过大重量、超负荷的阻力训练，“破坏”某一部位的肌肉纤维，然后通过饮食补给一定量的蛋白质、碳水化合物，对破坏的肌肉纤维进行修复，在这个过程中，肌肉纤维得到增长。

需要注意的是，为了达到更好的增肌效果，力量训练后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

自3月起，春季来临，天气回暖时，训练重点就由增肌逐渐向提升代谢过渡。“增肌训练3个月后，身体逐渐适应并进入平台改期，力量和围度增长都没刚开始那么明显。”杨烨建议，经历增肌一冬天，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，以塑造体态为主。

在杨烨看来，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。常见的有支撑开合跳、俯身对角提膝、支撑转体踢腿等。这类训练方法首先会消耗身体中的糖类，很快就急需分解脂肪来补充能量，能够不借助任何器械或是工具，达到快速燃烧热量、高效减脂的目的。研究表明，HIIT能提高运动后24小时的静止代谢率，也就是说，只要动作和强度达标，在你完成训练后，脂肪也会继续“燃烧”。

“HIIT只是一种训练模式，并不是一个固定的课程，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。”她提示，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 减脂减重“热”潮

随着高温加剧进入夏天，衣服越来越薄，大力进行减脂的时间到了。

夏季减脂怎么练？想减脂，在力量训练后立即做有氧运动是最佳选择。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。高效的有氧运动包括跑步、跳绳和游泳等，对于消耗多余脂肪非常有效，并且还能改善心血管健康。

同时，杨烨还建议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。

11月-12月 开启强化新循环

来到11月的冬季，经历过10个月训练后，健身者对于这一套计划的周期规律、训练方式已经了然于胸，并且已经养成规律运动健身的好习惯。至此，便可以持续执行计划并不断强化，促进身体机能稳步提升。

计划难落实？达人来支招

要达到健身锻炼的目的，比定健身计划更难的是执行。但是，工作和生活中的一些琐事，很可能常常打断健身计划，随着疲劳的增加和热情的削减，一套好的健身计划可能执行一段时间便遭遇“搁浅”。

“坚持运动并不容易，工作的劳累、天气的炎热或寒冷……许多因素都会让自己感受到艰难。”义乌市公安局巡特警大队辅警、网络跑酷达人方斌说。那么，如何更好地坚持既定目标，让新的健身计划不再落空呢？方斌给出了几个建议——

●培养兴趣

保持运动热情，可以建立奖惩机制。方斌说，当他达到健身目标的时候，做一些自我奖励，如会吃些什么或买些东西犒劳自己。“运动完洗个热水澡，回想一下今天的训练又提升了自己哪一部分能力，辛苦和劳累感马上就会烟消云散。”渐渐地，运动兴趣就会越来越浓厚，不需要奖励也能自觉锻炼。

●就近运动

方斌建议，方便是选择健身地点的重要因素。如果每次健身花在路上的时间过多，的确难以坚持。“训练房、家附近的公园、没人的车库都可以成为锻炼地点，重点是自己有想法，在不同的地点利用不同的东西达到锻炼的目的。”

●量化目标

建立固定习惯和周期，制定每天的运动时间，无疑可以帮助人更好地坚持，目标应该是短期、具体而现实的。如果轻松达到了目标，可把目标订得更高些，并且每过4-6周核准一次，以确保没有偏离正确的方向。“同时，详细地记录健身过程，可以给你带来成就感，并能帮助了解自己跑了或走了多远、多快，燃烧了多少热量，以及自己的进步有多大，用这些来挑战自己，设立新目标。”