感觉最近撸的铁,流的汗都白费了?

也许你遇到“运动瓶颈期”了

本报记者 高玲玲

近日,在某视频平台,“运动瓶颈期”的话题受到关注,有超过15万次的播放。随着天气变暖,很多人都将健身提上“日程”,不过,在健身过程中,不少人都会遇到这样一个阶段,感觉越练越没有状态,并且训练效果也越来越差,甚至几乎看不到训练效果。这种阶段称之为“运动瓶颈期”,就是不上不下,很难以获得进步的时期。对此,专业教练提醒,找对方法,坚持一下,就会遇到转机。

“运动瓶颈期”怎么来的?

“聪明”的身体适应了“新环境”

“未经过运动训练的人,对他施加一个不变的负荷刺激,开始时的反应一定会比较强烈。再加上新鲜感和热情会促使他按部就班,所以训练计划相对会完成得比较理想。”杭州迈博体育健身教练沈军说。不过,我们的身体是很聪明的,一段时期后,当身体适应了运动强度,随之而来的便是运动瓶颈期。“这是一个比较常见的健身问题,不管是用间歇性训练、无氧运动还是有氧等,在你不断地重复同样的运动强度和运动项目时,身体会慢慢适应,把这些当成了‘常态’。”此外,健身过程中,肌肉及神经系统过度疲劳,没有足够时间恢复及生长;营养跟不上,无法满足肌肉生长等也会导致“运动瓶颈期”出现。

杭州的吴女士就是“运动”瓶颈期的经历者,从今年元旦开始健身减肥,经历了前面两个月的快速减重期后,进入3月份以来,体重基本没有什么变动。“这个阶段很考验锻炼者的心态。”沈军说,长期锻炼带来的疲劳感会让人感觉疲惫;机械式的重复运动,会让人感到无聊;而长期控制饮食,也会让人产生一些厌烦心理。“锻炼是个漫长、且需要持续坚持的过程,‘运动瓶颈期’是很容易放弃的阶段,而一旦放弃,那之前的努力就都白费了。”

“运动瓶颈期”怎么破?

给身体增加一些新鲜感

对抗“运动瓶颈期”,沈军介绍了三种方法。首先要打破肌肉适应,可以通过调整训练项目、训练量、训练方法等方式。“比如增加一些新动作,新项目。运动时间上可以设定一个‘周训练时长’,但每日时间可以灵活安排。”针对训练过于频繁或强度过大导致的瓶颈期,沈军则强调,要合理安排训练间隔,比如力量练习后大肌群必须保证48小时及以上的休息,给肌肉充分的恢复时间。

另外,锻炼必须要有充足的营养保证。相比不运动,运动会消耗更多热量和营养素,“俗话说三分练七分吃,高蛋白、低脂和适度碳水化合物,这是健身人群不变的黄金饮食法则。如果出现瓶颈期,可以查看自己的膳食营养是否适合健身需求,并进行相应的调整,满足身体需求。”

“加强健身理论学习也很重要。”沈军表示,学习健身知识可以帮助我们更好地了解自己的身体状况和需求。每个人的身体构造和生理机能都不相同,因此在制定训练计划时需要根据自己的实际情况进行调整。如果缺乏相关知识,很容易盲目跟从他人的训练方式,导致训练效果不佳甚至出现伤病。

空气湿度大,运动时应做好这些

本报综合报道

最近几天,天气回升快,雨水较多,空气湿度较大,那在这样的天气里运动要注意些什么呢?

适当补水。在跑步前四小时喝450—570毫升的水(尿液浅黄为止);如果跑步时间多于一小时,每15分钟增加85—140毫升的运动饮料。

扔掉帽子。身体通过头部释放热量,戴帽子会阻止头部热量散发,无论室内还是室外运动,除非是很强烈的阳光照射,否则,潮湿天气运动最好不要戴帽子。

增加食物盐分。盐分帮助身体保持并分配水分,可以在牛奶里撒点盐以增加身体水分。

准备运动不可少。20分钟左右的准备运动能让身体苏醒过来,更好地投入到运动当中。

透气衣物很重要。尽量不要穿露膝盖的运动衣服,以防膝盖受寒;衣物宜选择质地轻柔、干爽、透气性佳的面料。

5个徒手动作教你健美

本报综合整理

随着气温回升,减肥成了很多人心中的“刻不容缓”。但去健身房太远,买健身器材太贵,怎么办呢?其实,徒手锻炼也能拥有健美身材。

跪姿俯卧撑

建议:3组,每组8-12次。

注意事项:

双手撑地,略大于肩宽,身体从侧面看,耳、肩、髋在同一条直线;

向下时,手肘自然弯曲至胸部贴近地面,不与地面接触;向上时,手臂自然伸直至胸部充分发力;

整个过程核心收紧,不能弯腰弓背、耸肩。

卷腹摸膝

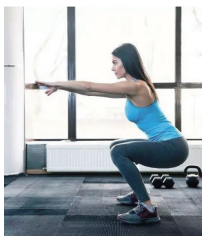
建议:3组,每组20-25次。

注意事项:

平躺屈膝,膝盖弯曲约60度,双腿微微分开;

上背部离开地面,下背部贴近地面,腹部用力(注意不要用脖子发力),双手指尖摸到膝盖后停留1-2秒,缓慢恢复。

交替横移蹲起



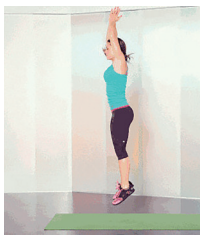
建议:4组,每组8-10次/边。

注意事项:

双脚打开,略大于肩宽,下蹲时,腰背保持挺直,髋膝联动弯曲至大腿与地面平行;起来时,至身体完全直立;

向下蹲时吸气,向上呼气。

波比跳



建议:5组,每组10次。

注意事项:

弯腰至双手撑地,双腿向后打开至自然伸直,从侧面看,耳、肩、髋、膝、踝在同一条直线;

收回时,双脚同时向手掌方向跳跃,后衔接向上跳起。

原地高抬腿

建议:5组,每组30次。

注意事项:

身体自然站立,两眼目视前方,腹部收紧先抬起一腿作准备姿势,另一腿支撑,重心稳定后,两腿互相交换进行,大腿抬的高度要与地面保持平行,脚踏地有力;

身体不要前倾,应自然直立。