新年伊始,解锁健身小白的第一步

本报记者 洪 漩

本版由CFP供图

新年新气象,在充满希望的时刻,愿每个人拥有健康体魄,遇见美好未来。运动是健康生活方式中不可或缺的一环,那不妨从现在开始,为自己制定一份健身计划,以健康的身体状态和充沛的精力迎接新年里的每一个挑战,享受每一刻幸福。

对于健身小白来说,如何迈出第一步十分关键。良好的开端是成功的一半,一起来听听专业人士的建议,实现从零到一的蜕变之旅,朝着健康生活迈进。

评估自身 让锻炼安全有乐趣

“科学运动始于精准评估,先评估,后运动,让运动更安全、高效。”来自韦德伍斯综合运动训练中心顾问张宸恺分享道,运动前都要根据自身情况制定合适的运动计划,才能在运动中有的放矢,做到安全有效。

那么,如何了解和分析自己的身体基础,做到正确评估?张宸恺介绍,首先从健康状况入手:“在开始健身前,特别是有长期久坐、肥胖、家族病史等问题的人群,最好先咨询医生,了解自己是否有心血管、关节疾病等不适合运动的慢性疾病情况。”

其次,对身体能力进行自测。“可以进行一些简单的体能测试,如测试自己的耐力,尝试进行短距离慢跑或快走,看自己能坚持多久;测试力量,如做几个简单的俯卧撑或深蹲,了解自己的力量水平;还可以测试身体的柔韧性,如弯腰触摸脚尖等。”张宸恺表示,也可以在专业机构或者目前省内较为普遍的百姓健身房、社区卫生服务中心等地,进行身体成分、心血管耐力、力量、灵活性等测试,实现对自身状况的整体了解。

此外,张宸恺认为,以往的运动经验和兴趣爱好可作为制定新年度健身计划的参考。是喜欢户外运动,还是更喜欢在室内锻炼;是对有氧运动感兴趣,如跑步、游泳等,还是对力量训练更感兴趣,如举重、器械训练等,“找到乐趣所在,使健身不再枯燥。”

找准方向 专属计划效果加倍

每个人开启健身之旅的初衷不尽相同,无论你的健身动机是什么,首要任务便是明确它,并依据此目标制定个性华的健身计划。

“前面已经通过评估了解自身薄弱方面在哪里,接下来就可以有的放矢地进行训练改善。”张宸恺举例,以增肌为主要目标:力量训练是必不可少的利器,可将大部分训练时间用于进行重量训练,如举重、深蹲、卧推等,每周进行3-4次力量训练,每次45-60分钟,有氧运动可作为辅助,每周进行1-2次,每次20-30分钟即可;以减脂为主要目标:建议将力量训练和有氧运动结合起来,每周可安排3-4次力量训练,每次30-45分钟,同时进行3-4次有氧运动,每次30-60分钟,如慢跑、游泳、跳绳等。“通过力量训练增加肌肉量,提高基础代谢率,再配合有氧运动消耗更多热量。”

此外,而对于那些仅想增强体能和保持健康的人,则可以将两者比例相对均衡地分配,每周进行2-3次力量训练和2-3次有氧运动,“日常生活中,俯卧撑、深蹲、快走、瑜伽、普拉提都是不错的选择,每次训练时间根据个人情况适当调整。”张宸恺还强调,热身与拉伸这一老生常谈的关键点切不可忽视。

另外,饮食也是平衡增肌与减脂的关键环节。增肌需要摄入足够的热量和蛋白质,以支持肌肉的生长和修复,一般建议每天摄入每公斤体重1.5-2克的蛋白质,同时要保证碳水化合物和健康脂肪的摄入;减脂则需要控制热量摄入,形成热量缺口,尽量选择低脂肪、高纤维的食物。

设定目标 开启健身逐个击破

健身之路充满了挑战和困难,常言道“心态决定成败”,张宸恺认为,保持积极乐观的心态,将成为战胜困难的强大武器。

“一开始可能会遭遇诸多挫折,比如,体力无法跟上训练节奏,几分钟运动下来就气喘吁吁。或者某些复杂动作不能一步到位,因此感到沮丧和挫败。这些都是健身过程中的正常现象。”张宸恺建议,不妨将大目标分解成一个个小目标,逐个击破后,给自己一点奖励,庆祝每一个小进步。“可以准备一本健身记录手册,每次健身时详细记录下自己的训练内容、完成的组数和次数、运动时间、运动感受等信息,以此不断激励自己进步。”

此外,对于不少健身新手是去健身房好还是选择家用器械锻炼的犹豫,张宸恺是如此建议:如果选择去健身房,要考虑位置是否便利,设备是否齐全,有无专业教练团队,以及健身房的环境和氛围是否称心等因素。可先办理短期会员卡或体验卡,感受一下健身房的服务和设施后再做决定。如果选择在家训练,要根据自己的训练目标和空间条件选择合适的器械,如进行力量训练,可选择哑铃、杠铃、弹力带等;进行有氧运动,可选择跳绳、健身车、跑步机等。购买前要了解器械的质量、功能和使用方法,选择质量可靠、适合自己的产品。

营养这样摄入让训练计划事半功倍

本报综合报道

“三分练,七分吃。”这是健身圈的名言,无论是力量训练、有氧运动还是其他形式的锻炼,一个健康均衡的饮食都是成功的关键之一。通过合理的饮食,可以为我们在运动中提供持久动力,提高运动效率,减少疲劳和受伤的风险,达到更好的健身效果。

优质碳水

合理的碳水化合物摄入是提供运动所需能量的主要途径之一。建议“运动达人”每天的碳水类食物应占到能量供给的50%~65%。如果是为了减重而运动,建议在控制总能量摄入的同时,少吃短期快速升高血糖水平的单纯能量糖类(如白砂糖、红糖、冰糖、果葡糖浆、蜂蜜等),多选择血糖生成指数低的复合碳水食物(如粗粮、薯类等),能够为身体提供持续的能量,避免能量波动过大影响运动表现。碳水化合物的摄入时机也很重要。运动前摄入适量碳水化合物可以增加肌肉对能量的储备,提高运动表现。而运动后适时补充碳水化合物,则可以帮助身体更快恢复体力,减少运动后的疲劳感。

适量蛋白质

蛋白质对于肌肉修复和生长至关重要,是维持身体健康和运动表现的重要营养素。优质蛋白的摄入如鸡胸肉、鸡蛋、牛奶、豆类及豆制品等都是很好的蛋白质来源。值得一提的是即便在较高强度的专业运动训练条件下,推荐的蛋白质摄入量也不超过普通人日常饮食的两倍。另外,需要注意的一点是,过量摄入蛋白质可能会加重肾脏的代谢负担。普通运动锻炼的营养摄入只需在日常饮食的基础上,增加少量蛋白质即可。比如,运动后加一杯低脂牛奶。

均衡饮食

我国居民膳食指南建议,每日合理的饮食搭配都应包含主食类、蔬菜菌藻水果、禽畜肉/水产、奶蛋豆制品、适宜油脂,并保证足够的饮水量。在进行强度较大的运动前1小时左右,可以补充一次总能量为200~300千卡、富含复合碳水类食物的加餐,并增加补充水分,以保证运动中的能量供给。要注意在当日正餐中减去这部分能量,以控制总能量的摄入。