奥运冠军喊你“存肌肉”

小小一副哑铃能练全身

本报记者 陆英健

AI制图

近日，由国家体育总局体育科学研究所等单位发起的“肌不可失”全民线上挑战赛正式上线，奥运冠军盛李豪化身“云端私教”，以简单易学的哑铃深蹲推举动作示范，号召广大市民主动参与肌力训练、筑牢身体根基。相较于复杂的专业健身器械，哑铃小巧便携、操作简单、适配性极强，是零基础新手、居家健身者的入门器材优选。有不少人因选不对重量、练不对动作，不仅没达到“存肌肉”的效果，反而出现手腕酸痛、膝盖不适等问题。记者邀请专业健身教练，从三个维度拆解哑铃健身的科学方法，让普通人靠一副哑铃就能安全高效练全身。

选对哑铃不踩坑，匹配状态是核心

“很多新手购买哑铃盲目追求大重量，觉得‘越重越容易肌肉’，甚至觉得买小了没面子，结果导致效果不到位或受伤。”乐刻健身教练沈浪表示，选哑铃的核心标准从来不是重量，而是要和自身的力量基础、训练计划有效匹配。

在他看来，对于完全没有力量训练基础的人，尤其是平时久坐办公室、很少运动的人群，初始重量建议从1-3公斤起步，这个重量能保证运动者完成每组12次以上的训练时，动作全程保持标准，不出现身体代偿或借力变形的情况。如果有半年以上运动习惯、力量基础更好的运动爱好者，可以选择5-8公斤或以上的区间，兼顾对肌肉的刺激和动作稳定性。

除了重量之外，哑铃的材质和握感也直接影响训练安全。沈浪提醒，新手可以优先选择包胶款哑铃，一方面脱手时不会砸坏地板、发出噪音打扰邻居，另一方面也能有效避免出汗时哑铃滑脱造成意外损伤。如果家里空间有限，可调节重量的哑铃是更实用的选择，随着力量逐步提升，不用反复购置新器材，一套就能覆盖从入门到进阶的全阶段需求。

三个动作全覆盖，规范高效练全身

有了合适的哑铃，选对动作才能实现“一副哑铃练全身”的效果，沈浪结合奥运冠军盛李豪示范的深蹲推举动作，筛选出三个适配全年龄段大众的基础动作，不用复杂组合，就能覆盖下肢、上肢、核心三大肌群。

第一个动作是盛李豪示范的哑铃深蹲推举，这是典型的复合动作，能同时调动腿部、臀部、肩部多个肌群。动作要点是双脚打开与肩同宽，脚尖微微外展，下蹲时膝盖顺着脚尖方向打开，尤其注意不可内扣，大腿平行于地面后，腿部发力站起的同时双手将哑铃向上推起直到手臂接近伸直（最好不要完全伸直），全程保持核心收紧，不要弯腰塌背，新手每组做10-12次即可。

第二个动作是俯身哑铃划船，针对背部肌群，能改善学生或上班族久坐引发的圆肩驼背问题。双脚与肩同宽，膝盖微屈，上半身俯身至与地面呈45度角，背部保持平直，双手握住哑铃自然下垂，然后将哑铃向腰侧拉起，再缓慢下放，注意不要纯依赖手臂的力，每组完成12次。“拉起哑铃时一定要感受到背部肌肉的收缩，才算动作到位。”沈浪说。

第三个动作是哑铃箭步蹲，有强化下肢单侧力量的效果，有助于改善日常走路的发力不平衡问题。双手持哑铃垂在身体两侧，向前迈出一步，下蹲至前后腿膝盖都呈90度，前侧膝盖不要超过脚尖，后侧膝盖不要磕碰地面，两侧交替完成，每侧做8-10次。沈浪特别提醒，所有动作都要遵循“慢下慢起”的原则，靠肌肉发力控制哑铃的运动轨迹，慢才有效果。切记不要用惯性去完成动作，避免关节拉伤。

科学规划训练，稳步有序“存肌肉”

不少人刚开始哑铃训练时热情满满，一天练一个多小时，结果练完酸痛好几天，直接放弃坚持。沈浪表示，循序渐进的计划远比突击猛练效果更好。

对于普通居家健身人群，每周安排3次哑铃训练就足够，两次训练之间留出1-2天的休息时间，给肌肉纤维修复生长的空间，同一个动作或部位不用每天练。每次训练总时长控制在30-40分钟，三个动作可各做3组，组和组之间休息60-90秒，既能保证肌肉得到充分刺激，也不会因为训练时间间隔太短产生倦怠感。

训练前后的细节也直接决定健身实效：训练前一定要做5-10分钟的动态热身，开合跳、手腕脚踝环绕、关节激活等都能有效降低拉伤风险；训练后针对肩、腿、背的目标肌群做静态拉伸，缓解延迟性肌肉酸痛。三分练七分吃，“存肌肉”不能只靠练，日常饮食里要适当补充鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白质，给肌肉生长提供原料，比单纯加重量的效率高很多。

科学健身“划重点”

本报综合报道

运动初衷是守护长期健康，不必追求高强度竞技训练。选对方式、循序渐进、细水长流，才是适合每一位市民的健康运动之道。一起来学习安全、可持续的科学健身方法。

练前自查：读懂身体信号，切莫盲目开练

在动起来之前，应该先花1分钟给自己做个体检——问自己几个问题：

医生是否曾建议你只在医疗监督下运动？

日常活动或运动时是否感觉胸痛？

过去一年是否因头晕而失去平衡？

是否有骨骼或关节问题在运动后会加重？

是否正在服用影响心率或血压的药物？

以上任一问题如回答“是”，就提醒你在开始或增加运动强度前，最好先咨询医生或专业健身人员，进行更深入的健康评估以确保运动安全。

此外，运动前静息心率超过100次/分，或当天有胸闷、气短、头晕的感觉，这些都是身体在“喊停”的信号，切勿盲目坚持运动。

对于高血压、糖尿病等慢性病患者，如果血压、血糖等指标出现异常，更应咨询医生查找原因。

量身配训：定制运动处方，拒绝跟风模仿

不同年龄、体质和健康状况的人，适合的运动项目和强度截然不同。所谓运动处方，是由专业人员在健康评估基础上量身定制的科学运动方案，包括运动方式、强度、时间和频次等要素。

多元混搭：兼顾各类训练，补齐运动短板

不同运动方式，有不同的健康效应。快走、慢跑等有氧运动，养护心肺；自重深蹲、平板支撑等力量训练，维持肌肉与骨量，提升基础代谢；瑜伽、拉伸等柔韧练习，改善含胸和驼背。

科学运动讲求“混搭”，多种运动方式组合能补齐单一训练模式的短板，促进身体健康水平的全面提高。

防护为先：捕捉身体预警，及早预防伤痛

运动损伤的根源很多时候在于运动方式不科学，常见原因包括锻炼前热身不充分，锻炼后忽视整理放松活动，不注重肌肉、特别是核心肌群锻炼，运动技术动作不正确，没有循序渐进增加运动量等。

此外，注意感受锻炼后的身体反应，如疲劳程度、肌肉酸痛、食欲、睡眠、次日晨脉等，疲劳的临界点是伤痛的触发点，疼痛是身体的“警示灯”，善于倾听运动后身体的声音，并及时调整锻炼内容，对预防运动损伤不可或缺。