4步教你正确健身顺序！科学安排训练！别再练反了！

健身是现在很多人关注并想参与的运动，但大部分人的健身知识是很缺乏的。

可能由于觉得健身看上去都很简单，无非就是跑跑跳跳，根据别人的动作模仿就行了，在这种思维左右下，很少有人愿意潜下心去研究健身动作。

想要健身有效果，就必须得认真学习健身知识，身体不是气球，你吹就大，放就缩小。身体是一套非常复杂的生物生命体系，复杂到什么程度？至少目前再尖端的科学家也无法造出想身体这么灵活的机器吧。



想要开始健身，就得先了解健身的顺序，我们要做什么？

一、热身

首先最重要的就是热身了，很多人都会忽略这个部分，一上来就开始，虽然并不是说不热身就一定会出事。

健身是一种生活习惯，你在培养这种习惯就要从科学的角度来，长期的不热身就运动，迟早会出问题。

热身是把身体缓慢提升到一个运动的最佳状态，肌肉充血，关节润滑，身体各项机能都做好运动的准备了，这个时候再去运动，效率效果以及安全性都得到了有效的保障。



二、有氧与无氧的顺序？

先做力量训练，再做有氧运动。

这是健身的基本原则，理由是，力量训练的风险比有氧运动要高，保持充沛的体力完成力量训练，受伤风险小。

力量训练要想有效果，需要高标准的完成动作组，所需要的体力也是非常大的，以最好的体能状态去做力量训练，健身效果会好很多。

而有氧训练就是一个对热量消耗的过程。而且在力量训练之后，对身体糖类的消耗已经到一定的阶段，再做有氧运动能够较快的进入到燃脂阶段。



三、力量训练的顺序

力量训练是全身的，很多人都只会选择自己想练的部位，很少进行全身的力量训练计划。

比如有些人只练习腹肌，胸肌等比较常见的肌肉群，忽视了背部，腿部等。

所以会出现很多人健身完了，上半身壮实，下半身瘦小，整个身材看起来怪怪的。



还有一些人忽略背部锻炼，导致身型不够挺拔，驼背，圆肩，高低肩等怪异身材。

1、推荐大家遵循的力量训练顺序

胸-背-肩-手臂-腿部-核心（腰腹）的原则。

胸背顺序可以对换，因为胸背的训练都需要借助手臂来完成，所以安排计划上前后顺序无所谓。

所以要把手臂的训练安排在最后，不然手臂练完没力气了，无法再来辅助完成胸背训练。

2、先上半身，后下半身

下半身是支撑整个身体稳定的基石，如果先练了下半身，在上半身训练的很多动作中，都会造成身体不稳，容易造成受伤风险。

所以一定要把下半身训练放在上半身训练的后面。

3、最后练核心

核心区域在腰腹部位，是身体承接上下半身的重要纽带。无论是上半身训练，还是下半身训练，都需要用到腰腹力量。

所以把腰腹核心训练放在最后练习，能够保证其它训练时候的效果，以及安全性。

4、拉伸

运动后的拉伸训练一定要进行，可以缓解力量训练的肌肉酸痛，还能对肌肉线条塑形。

四、周计划训练安排

知道了训练的基本顺序，就可以安排自己的周训练计划了。

周训练计划，可以安排一周2练，一周3练，直到一周6练。

根据自身的健身基础来制定具体方案，健身的顺序遵循上面所说的力量训练顺序即可。

值得说的是，腹肌是耐受肌群，恢复较快，几乎是可以每天练习的，所以在周训练中，可以把腹肌课程多安排几天。



最后要说的是，训练计划并不是安排得越多越好，而是你的训练计划，训练强度越符合自己的身体能力，才会有更好的效果。

力量训练中，不是动作次数完成越多效果越好，而是动作越标准，达到的训练效果越好。每一个动作，都要充分的去感受肌肉发力。注意力集中，控制肌肉，这样才能达到好的健身效果。