



目录

主讲

留言

06-28 19:32

得到

得到管理员

课堂笔记：

1. 运动和健身的首要目的是获得更好的精神状态和更健康的身体，而不是更瘦的身体和更多的肌肉，不建议普通人一上来就做高强度训练或跑步。

2. 心肺功能是一切的基础：

1) 每个人心肺功能的先天差异很大，但是通过后天训练能够得到改善；

2) 最大摄氧量是衡量心肺功能的重要指标，男性需达到40，女性需达到36，30左右有很大的健康风险；

3) 通过合理强度的心肺功能训练，可以改善心血管系统。

3. 心肺功能训练：

1) 先要了解自己的心肺功能，测量最大摄氧量或静态心率；

2) 利用卡氏公式，找准自己的心肺功能训练区间：

适合心肺功能训练的卡氏公式：

【心肺训练心率 = (220 - 年龄 - 静态心率) × (55%~65%) + 静态心率】

3) 保持在适合心肺训练的心率区间，走路是最佳的心肺训练方法，尤其推荐在跑步机上做上坡走；

4) 心肺功能训练并不需要长时间连续做，做一天歇一天效果更佳。

4. 训练与睡眠：

1) 心肺功能训练可以改善睡眠质量；

2) 睡眠质量很差，不要做高强度训练，舒缓的慢走和瑜伽更合适。