

HOW TO RESUME TRAINING

停训后如何恢复训练

停训越久，健身者所需的恢复训练时间也就越长。如果停训7到30天，需要用三至七天的时间来进行恢复。如果直接用以往的训练强度进行健身，很可能会给身体造成过激反应甚至运动损伤，不利于身体健康。以下几点帮助您更好地恢复训练：

一、摆正心态。

身体力量水平和心肺耐力下降很快。实验表明，依年龄和训练水平不同，心肺耐力的下降速度峰值出现在停训后的第三天，力量水平下降则出现在一周左右的时间。所以停止健身一段时间后，身体状态下滑在所难免，健身者可以坦然接受。不过得益于肌肉记忆，身体心肺耐力和力量水平的恢复速度是比较迅速的。

二、注意心肺耐力的恢复训练。

心肺耐力的恢复训练可以和其他健身锻炼同步进行，由于心肺耐力较其他运动能力衰退更快，所以恢复起来更需要遵循微量递增，循序渐进的原则。

三、多进行热身和拉伸放松。

长期停训会导致肌肉变得“僵硬”，关

节活动度下降，因此在锻炼前，尤其是恢复训练初期，一定要做好全身肌肉动态拉伸并活动好全身主要关节；若停训时间过长，可以将其作为单独训练内容，完成后再进行器械训练。训练结束前，再进行一次全身肌肉静态拉伸和关节活动，避免受伤。相较于保持健身时的日常阶段，恢复阶段的热身和放松更加关键，它能助您减少损伤和迟发酸痛的发生风险。

四、分化训练前先进行全身性适应活动。

与我们的新手期训练计划一样，恢复训练安排最好采用全身性适应训练或上下身分化训练，每个部位不超过三个动作，每个动作不超过三组并采用较小的重量，如12rm+，而不采用力竭训练。相信大家都有类似的经验，就是某个部位训练间隔过长，会产生强烈的迟发酸痛并持续很久，恢复训练阶段的安排就是为了避免过激的迟发型酸痛，使之后几天的训练可以正常进行。另外，选择训练动作时应以复合型动作为主。

偶尔停训在所难免，只要我们重视恢复性训练，相信大家能早日重返巅峰状态。🏋️