

作为健身爱好者最想对健身小白说的话是什么？ - 叔贵K 的回答

这是个好问题。

我自己反思这个问题的时候，想到了刚刚接触健身时候的自己，那会儿我做不了1倍体重卧推，1.5倍体重深蹲和硬拉，满脑子里只想着要减脂，要八块腹肌，要瘦小腹，瘦大腿穿细的裤子，后来看了一些什么电影，又要立刻想着去增肌，去变大块头，整个人处在一个摇摆不定的状态，也因此错失了很多能够有效训练的计划。

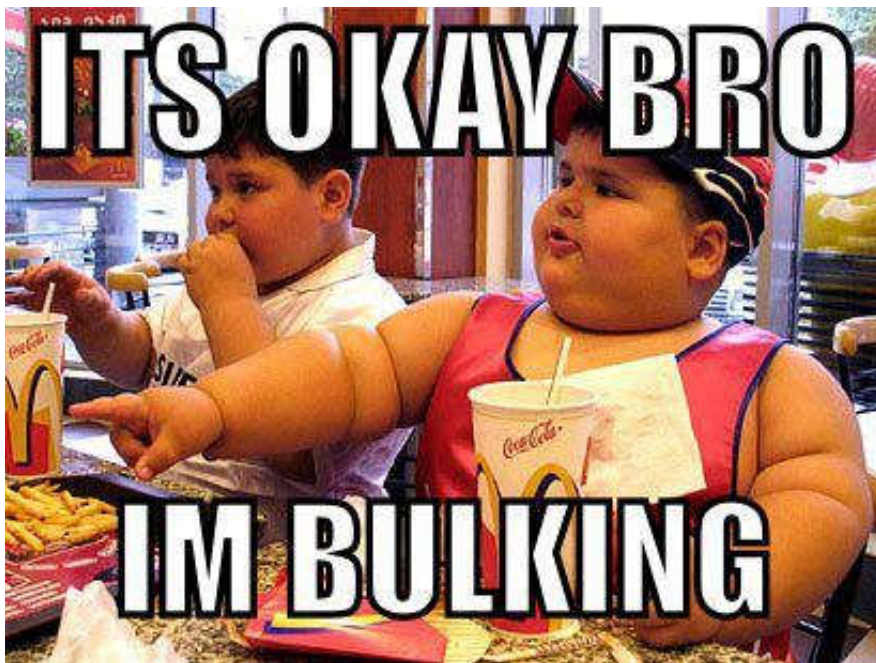
那么在这个回答里，我整理出来十句话。

算是对过去的自己一个交代。

也希望能对初学者有一些帮助。

增肌绝对不要胡吃海塞。

Fat bulking这个词，如果你经常关注一些ins上面的订阅号，绝对不会陌生。简单来说就是字面意思，我想要增肌，怎么办？？吃！！猛吃！！30斤牛肉！！一次冲5勺蛋白粉！！吃不下啊怎么办？傻啊你！少吃多餐！！一天6-8顿！！拿着饭盒，走到哪吃到哪！！路边看到炸鸡排！吃！！全家桶！！吃！！保证你长得又快又大！！



千万不要。

请你在增肌期仍然保证冷静，我知道你有一个变大的心，但是这种事真的还是要按照基本法来。1公斤体重2g蛋白质足够了，每四个小时补充一次，练完想多喝一杯增肌粉也可以，千万千万不要去跟脂肪沾边，我跟你保证，要是按照“全家桶增肌”这么吃，你不到三天就恶心的没办法训练，而且会伴随着屁多，失眠，撑得发慌，被女朋友嫌弃。

胡吃海塞增肌法，一定能让你大，但是一定“大的不正宗”。

不要过分纠结自己的体型。

我刚开始健身的前两个月有一个特别坏的毛病，就是站在镜子前面等着腹肌出来，哎怎么才出来两块？！我是不是练坏了？！然后我四处搜索，有效腹肌锻炼法，每天都要卷腹，到处卷，等公交时候卷，看书时候卷，跟人聊天的时候也不停的卷。

“哎，你看那个人？他好像个智障啊”



刚开始健身的你，千万千万不要把注意力过分放在体型上，我跟你保证，一周规矩练4次，三个月绝对会有改变。

同时也告诫那些沉迷各种大法的姑娘，你之所以短期看着体型会有变化，不是因为动作设计的完美，仅仅是因为你太菜了。

不信的话，你拿起哑铃练上三个月，绝对会更好。

从复合动作开始练，你的训练计划里一定要有主次项。

卧推，深蹲，硬拉，推举，划船，引体向上，我希望你在自己的训练计划里，放上这些动作，我在之前的[如何完成标准的硬拉？ - 叔贵K 的回答 - 知乎](https://www.zhihu.com/question/34337180/answer/135572942)这个回答里强调过一个很重要的点，千万不要害怕自

已练不会技术向动作。

新手有新手的训练原则，你只要掌握最基本的技巧，想着去把杠铃移动起来就足够了。

如果你没有伤痛历史，那么你没有借口逃避，去把深蹲硬拉卧推，去推举去做划船，这些是你训练里的主要项目。然后才是那些锻炼手臂，锻炼肩膀的孤立锻炼项目。

我现在非常后悔就是自己因为抵触腿变粗，不去做深蹲硬拉，现在我重新开始做下肢锻炼，腿部除了线条更好看，并没有影响我穿裤子。

并且最终要的是，因为练腿，我的整体维度有了一个新的增长。

假如你的训练计划是70分钟，那么复合动作要占50分钟，手臂肩膀训练20分钟完全足够。

坚持线性计划，不要去搞些花里胡哨的技术。

我的上胸不够饱满啊，我该怎么办？断头台卧推啊。我卧推重量一直不稳定，我该怎么办啊？来，把腿高高的翘起来，咱们锻炼蛮力推。我腹肌一直不明显，我该怎么做啊？来，站在这个平衡球上跳绳，哎，就是这样！别怕摔跤，新手都会这样。

赶紧忘掉这些“技术”吧！！

作为一个新手，你要锻炼的只有最基本的东西。那些技术，花样，变式，现阶段不属于你，你要做的只有一件事。

每周给自己加片。

理论上来说，刚刚接触健身的人，基本上每周重量都可涨上1-2kg。如果是复合动作，涨的幅度还可以更高。所以，你要做的就是给自己加片，然后记下来这个数据。不过接下来的一周又一周里，你会发现自己进步越来越慢，每次加的片从5kg降到了1.25kg，但是相信我，这是一件特别好的事，你只需要换换脑子改变一些小地方。

1. 加不动片了，就增加组数。
2. 组数增加不动了，就增加每组个数。
3. 每组个数增加不动了，就降个杠铃片增加组数。

看出来没有？这是个循环。

你的进步就是在这个循环里。

体能训练，一定要坚持做。

我不敢做有氧，我害怕掉肌肉。



孩子，相信我，看着我的眼睛，你是初学者，你没什么东西可以掉的。每周3-4次力量训练+15分钟左右的体能训练，绝对绝对没有坏处。你可以做低间歇时间的burpee，冲刺跑，也可以做挑战组的划船机，或者去抛接药球，亦或者去纵向跳。

我明白力量训练特别爽，有泵感，还能看着自己变大。

但是你要知道，体能训练带来的心肺，爆发力，身体灵活性的提升对于你的举铁帮助绝对是全面性的，未来你会学到更多的技巧，你会更好的发力，控制，速度。体能训练，一定会帮助到你。

如果你用害怕掉肌肉这个理由来搪塞，你就是个弱者。

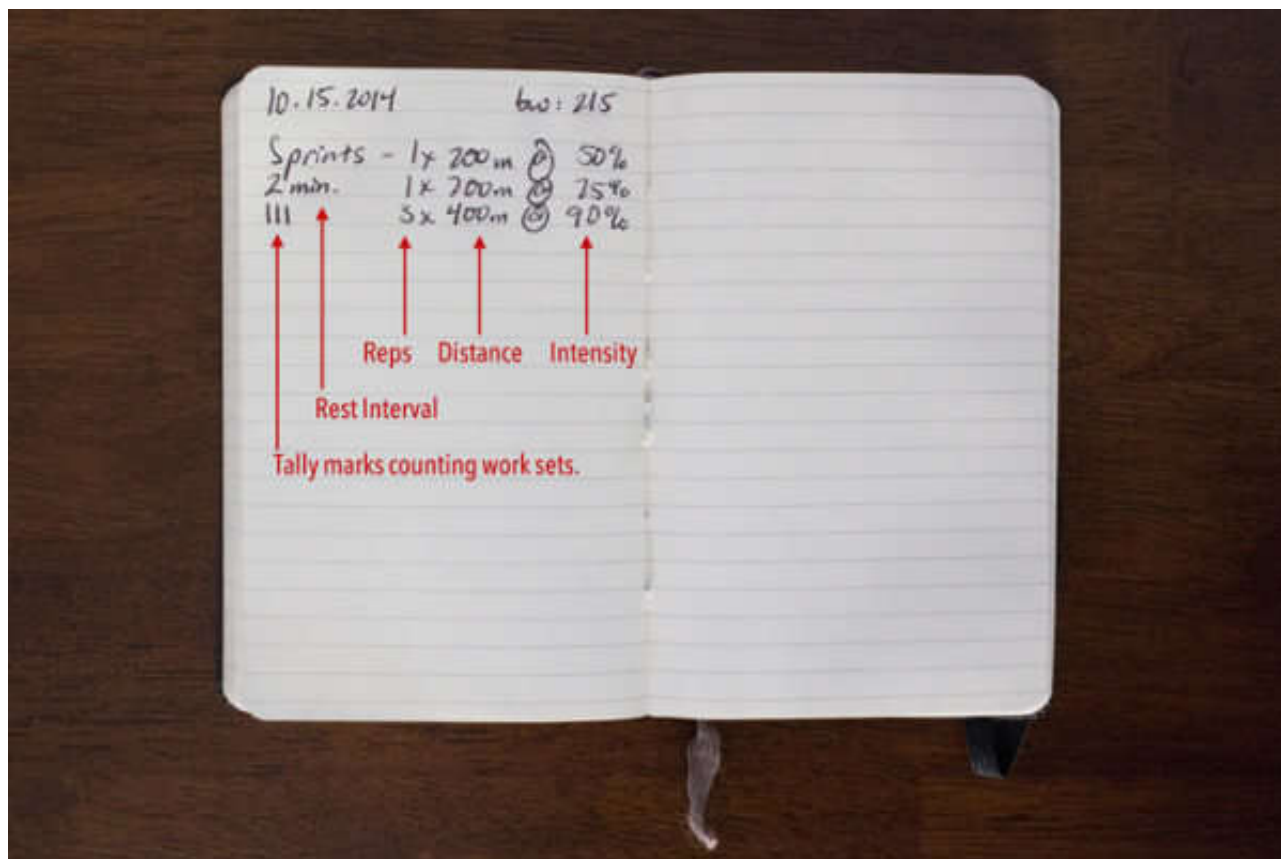
拿个本子记录些数字，那是你成为训练者的一个开始。

我最后悔的一点就是这个，因为偷懒了那么一下，我在训练的路上浪费了太多的时间。你如果不知道自己每次训练的数字，不知道组数，不知道加了多少重量，不知道总容量。你怎么才能评估这次锻炼到底有没有效？到底有没有进步？

“啊，我这次练到力竭了，练得很疲惫，所以练到位了。”

如果你是这样的心态，那注定了你只能是个锻炼者，而不是一个自律的训练者。

现在去买个本子，写上自己今天卧推用了多少公斤，做了多少组，深蹲做了5*5还是10*10还是3*8，二头弯举动作标准不标准，有没有拿着哑铃跳起了民族舞，全部都要写上。



接下来，下周的计划安排里，给每个项目稍微加上2.5kg

这就是上文说的线性计划应用，然后你可以大方跟别人展示你的本子。

“哎，你今天锻炼去啊？”

“不是，我是去训练。”

绝对，绝对，不要一周6练。

刚刚接触健身的人都会有这样的想法，我多练长得绝对会更快，那么我可以安排非常细致的分化训练，工作日训练胸背肩腿手，周六拿出一天把全身过一遍，最后周日休息。

这就是非常理论化的一个想法，首先你根本承受不了这样高容量的训练，你的神经会快速的疲劳，然后伴随失眠，恶心，没有食欲，精神不佳。不服气的你为了提高训练效果，强行喝氮泵去打起精神，继续练，让神经更加疲劳，走入一个死循环。



这是我亲身经历过的，我曾经连续一个月都是一周6练，经常抱怨自己卧推发挥不稳定，每周的重量忽大忽小的。因为没食欲，吃饭不按时，维度反而还下去了。所以我非常诚恳的建议你，一周3-4练。你可以胸背，手臂，腿，体能。

回到上面说过的话，坚持用复合动作，记录数字，想变大简直太容易。

Shut fuck up “no pain no gain”

我不止一次在各个平台上吐槽过这句话，这句毒鸡汤。好多人因为误解了pain的意思，而且拼了命的往死里加重量，或者超出自身灵活性的去增加动作幅度。就算感觉到痛苦，也决定忍着，觉得这样就能得到锻炼的最好效果。

Bullshit. 你千万不要误解了伤痛和酸痛。

Pain是指酸痛，是那种训练时灼烧你身体的乳酸堆积感，绝对不是你肌肉拉伤，肌腱发炎的伤痛感。我曾经在上斜板卧推时候撕裂了冈上肌肌腱，花了一年才积极恢复好，但是因为伤痛我错过了多少动作，多少计划的选择，这绝对是得不偿失。



所以，有病就医。你深蹲要是膝盖总有弹响，别不当回事，去拍个片子看看。你要是肩膀总是别着劲的疼，靠盲人按摩没用，靠泡沫轴也不行，乖乖看病。手肘，卧推痛的支撑不了，正红花油不好使，你得找老中医给你摸摸。

所以，好好热身，规规矩矩动作，千万别把伤痛当成勋章，都是自己作的。

你有一个大梦想，也务必相信你比你想象的强大的多。

我不知道有多少人因为健身，整个人都变得正能量，生活得到改变，甚至还交了到好多好朋友，反正我自己是一个很好的受益者。健身是条非常好的道路，你会遇到很多高手，甚至会像一个大武林里有自己的排名，在馆子里跟老师傅切磋，交流心得技术。

保持乐观心态，多多读书，多接触体系。

你要学习的还有很多呢。

-----分割线-----

我的公众号【叔贵的健身思考笔记】已经写了30W+的原创文字了

有兴趣可以关注下

