## 健身运动训练中常见的52个问题

**1．许多人感觉背部肌肉的练习不理想。解决方法是：进行牵拉练习与划船练习时尽量使双肩向前耸，在练习背中部时始终保持一定弧度的弯曲，即使在做躯体伸展动作时也应保持弯曲。**

**2．很多人都不知道，引体向上是最有效的背部肌肉练习方法之一。负重引体向上更是得到轮廓分明的背部肌肉的法宝。在做引体向上练习时，抓杠双手之间的距离是不固定的，应该安排在几个不同的间距各做一组练习。身体吊在杠上时应尽量伸展，向上引体时则尽量弓背；如果下巴不能过杠也不用担心，尽量靠近至杠5—7厘米即可。注意，引体向上时身体应尽量少摆动或扭动。**

**3．虽然有很多用于练习背部和两肋的新器械被发明出来，但是那些顶尖的健美选手们好象还是最喜欢用划船器做练习。注意，要把动作做得准确到位，主要要领是握柄向心运动时应拉至肚脐上方数厘米才行。**

**4．胸部肌肉练习效果不理想。请试试在卧推杠铃或卧推哑铃练习时将斜板的一头垫高一些，使人躺在上面有一定的倾角(约20-25度)，再用和以前同样重量的杠铃或哑铃进行练习。由于从另外一个角度给予肌肉一个新的刺激，你很快就会看到新的效果。**

**5.做肱三头肌的下压练习时，双手握距应与肩同宽，而不应过窄。因为对大部分人来说，这样能够提高双手握杆的稳定性，进而提高练习的重量，增加练习的强度，使肌肉长得更快。**

**6.在做下压／推动作时手腕疼痛怎么办?大多是因为拇指在做下压／推的动作时没用上力而使力量全部通过手腕传递到前臂造成的。如果出现这种情况，只要将抓握杠的手顺时针(或逆时针)转动一下，使手背和前臂成一直线就可以了。这样力量就会通过掌骨直接传递到前臂，而不会使腕部肌腱过伸造成疼痛了。**

**7．多练习颈部的肌肉。发达的颈部肌肉最容易使人联想到健康的体魄。颈部肌肉是为数不多的对锻炼特别敏感的肌肉，只要每周练习2次、每次练习3组，很快就会看到令人满意的效果。  
8．发达肩部的锻炼绝不能忽视三角肌后侧的练习。不管你的训练时间安排得多么紧，你都应该抽空练习两组俯身杠铃划船或俯身哑铃侧举，你将会发现这点时间花得非常值得。**

**9．坐姿杠铃颈后推举是练习三角肌的主要手段，许多人习惯坐在一张有靠背的椅子上进行练习，殊不知这样会使作用于三角肌前侧的负荷锐减，三角肌得不到全面发展。正确的做法是坐在没有靠背的平凳上练习颈后推举，这样可以使你上身保持正直，负荷均匀地作用在三角肌的三个头上，使三角肌的形状匀称。**

**10．有些人觉得在用肩部练习器练习坐姿颈后推举时不能充分发力，杠铃举起来后只能慢慢回落而不能很快复位。这并不意味着你的力量不足。你可以试着转一下身，胸部对着椅背骑坐在凳上，换一下姿势后你的感觉可能就大不一样了.**

**11．保护好你的肩部。在做杠铃或哑铃提拉练习时，肩部应直上直下，不可前后晃动或做旋转动作，否则肩部容易受伤，而且对锻炼效果并无益处。**

**12．单臂哑铃弯举是练习肱二头肌的最好方式之一，但却常常被忽略。练习时你应该用空闲的手抓住一张椅子的靠背以保持身体稳定。你还可以在疲劳之后借助臂部甩动的惯性多做几下，以增加练习的强度。**

**13．如果你上臂练习的进展缓慢，建议你在同一天里锻炼你的二头肌和三头肌，相信你的胳膊很快就会像打足了气一样涨起来。如果你已经这样做了而效果还是不明显，请参考第24条。**

**14．复合力量练习作为一种多关节参与的练习，是塑造健美肌肉的最佳手段之一。这种练习方法往往不太好练，也没有欣赏价值，但效果颇佳。复合力量练习最主要的有卧推、坐推、深蹲、全力上拉、俯身上拉等。**

**15．练习小腿肌肉固然应该选用大重量，但是也要注意选择的重量应以能重复动作4—5次为佳。这样不仅能长力量，还能长耐力。**

**16．深蹲到底要蹲多深?这一直是一个有争议的问题，有人说大腿应该低于双膝的水平面，有人则说应该高于双膝的水平面。不管怎么样，让我们来听听有史以来腿肌最发达的健美运动员Tom PIatz是怎么说的吧：”你只要蹲到底再站起来，肌肉自然就会发达了。”**

**17．重量练习的时间以45—60分钟为好(不包括准备活动)。这样不仅强度足够，而且可以使你不至于因为在**[**健身**](https://www.jianshen8.com/)**房里呆得太久而感到乏味。**

**18．一天中进行重量练习的最佳时刻是什么时候?是下午，这时候你的体温达到一天的最高点，肌肉也是一天里最强壮的时候。**

**19．是否小肌肉可以少练习几组，大肌肉则应该多练习几组?反正许多优秀健美选手是这样做的。在一个练习循环中，他们练习二头肌、三头肌、三角肌以及类似大小的肌肉时往往安排4-6组，而练习较大，一些的肌肉时则安排8—10组。**

**20．“笨鸟”应该“先飞”。假如你某部分肌肉练习效果滞后，那就应该在每个练习循环中都先安排该部位肌肉的练习，并请记住你每天的练习都应该先从“薄弱环节”开始。**

**21．如果因为出门旅游或出差，并且找不到健身房而中断了练习怎么办?研究表明，每天坚持做肌肉抻拉练习能够明显减缓肌肉的萎缩。但是要达到良好的效果，每天至少要抻拉全身肌肉20-30分钟。**

**22．许多初学者每次练习时往往只用一种练习方法练习一个部位，并且一直练到疲劳为止。这种做法是错误的。你应该在同一次练习中用几种方法分几组练习一个部位。没有一个健美冠军不是这样做的，因为肌肉需要不同角度的刺激使它更快的增长。**

**23．你是否练得太累了?曾8次获得奥林匹克先生称号的李•哈尼说过：“刺激你的—肌肉而不是练垮你的肌肉。”负荷强度固然很重要，也是刺激肌肉的主要手段，但是不能过度，否则将适得其反。**

**24．不要让自己对健美练习产生厌烦——不论是生理还是心理上的。即使是对同一部位的练习，你也应该每次都至少作一点小小的改变。比如上次用杠铃和哑铃单臂弯举练习二头肌，这次你就可以用杠铃和坐姿哑铃弯举练习，许多健美冠军都是这样做的。**

**25．有可能的话，你应该选择一间白炽灯光或自然光线充足的健身房进行健身。研究显示，荧光会加重人的疲劳感，尤其不利于大强度的训练。**

**26．常有初学者认为练习健美应该每天坚持不懈地练习，其实这是错误的。因为每天都让肌肉疲劳而不给它恢复的时间，肌肉是长不起来的。所以，健美练习的次数应该是每周3~4次或更少一些。**

**27．健美初学者最容易犯的错误就是训练过度。这很容易理解，因为初学者往往希望看到立竿见影的效果，而健美实际上是一个需要长期努力才有成效的运动。两者之间的差距使许多初学者误以为自己的努力还不够，于是不断加大运动负荷，结果往往适得其反，因为过度训练会影响锻炼的效果。虽然对每个人而言，训练过度的标准是不同的，但是如果你某个部位的练习超过一周两次，或者某个部位每次练习的组数在15次以上并长期坚持，那么你就有可能训练过度了。**

**28. 如果你的工作繁忙，没有时间进健身房，你可以进行一周两次全力投入的训练。每次练习中，大肌肉群的练习应为4-5组，小肌肉群的练习应为2-3组，并以最大负荷的重量做。要求尽量快速、准确的完成，目的是给肌肉尽量大的刺激。这样训练的效果并不比其他训练方法差。**

**29．健美与美学。有发达的肌肉当然是好事，但还要看各部位肌肉是否协调。人们评价一个人的体形时，眼光总是很自然地从肩部腰到部再到腿部，所以这三部分的匀称和协调是绝不能忽视的，任何一个部位的过度发达都不会给人以美感（即使是健壮），因为和谐与匀称永远是评价美的重要标准。**

**30．注意力集中。在做一组练习时，你的脑子只应该做一件事，就是认真体会肌肉沿着正确的路线运动时的感觉，以使你练习的每一分钟都达到最好的效果。优秀的健美运动员永远都是那种不仅用身体，而且用脑子的锻炼的人。**

**31．如果你想减肥，那么你需要养成以下两个好习惯：一是每天早上至少做20分钟空腹有氧运动，而是每天晚上7点钟后不再进食，除非你要工作到很晚。**

**32．如何估计练习健美时身体每天需要多少营养呢？一般来说，一位强度中等的健美练习者，每公斤体重大约需要2克蛋白质，4克糖、0.6克脂肪，可以根据个人的具体情况做一个粗略的计算。**

**33．每隔三小时吃一顿饭。如果你想减体重，那么你的食量应该减少，如果你想增加体重，那么你的食量应该加大。可是不管进食量是多少，最好能将每天摄入的热量分成5-6餐摄入，但是中午12点到1点的那吨饭应该占全天总热量的60%左右.**

**34．水可以说是除糖、蛋白质和脂肪以外最重要的营养素了。不要把饮水当成一种随意行为，应该仔细安排一下每天饮水的量和时间，就象安排一日三餐一样。一般每天至少要喝2升左右的水才行。**

**35．练习健美能吃高脂肪饮食吗？这是个有争议的问题，认为高脂肪饮食有益的人只是少数，并且所有的科学研究结果都不支持这种说法。大多数运动员还是倾向于采用高蛋白、中等糖和低脂肪的饮食。**

**6．健美练习者必须有足够的高质量蛋白质作为塑造肌肉的物质基础，所以每天都应该吃新鲜的肉、蛋和奶。但要避免吃加工过的肉类和加糖的牛奶。**

**37．决不可忽略你的早餐。如果你是为了减肥而不吃早餐，只能是你的新陈代谢率降低，脂肪分解的更慢，而且中餐或晚餐食欲旺盛，进食量增加。对健美练习者来说，不吃早餐不仅是肌肉生长得不到足够的营养，而且长时间禁食会造成部分肌肉蛋白分解供能。因为即使你每天晚上8点才吃晚餐，第二天中午11点进中餐，中间相隔的时间也有15个小时。**

**38．不要饿肚子。要在办公室或随身携带的包里放些方便食品，以备饥饿时食用。饥饿会引起肌肉的分解代谢加快，所以不要忽略每一餐饭.**

**39． 每次运动完了为什么要喝含糖饮料？因为运动可以使人体内多种合成代谢酶的活性提高，比如糖元合成酶，尤其在刚运动完20-45分钟内其活性最高。在这段时间内补充含糖饮料可以使人体内的糖原储备迅速恢复，减轻疲劳程度。如果错过了这宝贵的45分钟，人体要在24小时内完全恢复损失的糖元就变得相当困难。所以，千万要记住，运动完了喝杯含糖量约为50-75%的饮料。另外，配置饮料用的糖最好是低聚糖（2-10个葡萄糖分子的聚合物）而不是葡萄糖，因为低聚糖较其他糖更容易被人体吸收利用.**

**40．刚做完练习后应该立即补充一些糖和蛋白。什么样的食品才是最佳的训练后食品呢？它首先应该营养丰富，单糖与多糖比例搭配合理，蛋白质含量适中，味道要好，还应该容易配制，方便携带，不一变质，价钱最好也不要太贵。你也许会问：“有能够满足这么苛刻的要求的食品吗？”回答是肯定的。这就是婴儿食品，如米粉，燕麦片和混合食物等，你可以任选一种，但要吃够含约40-69克糖和4克左右蛋白质的量才行。**

**41．根据最近一次抽样调查的结果来看，大部分顶尖的健美运动员都认为以下5种营养品是健美练习者的最佳辅助手段，这5种营养品得票率依次为：乳清蛋白粉，谷氨酰胺，肌酸，维生素C,复合矿物质合剂（包括镁、钾、钙和锌等）。**

**42．市场上有各种各样的蛋白补品，该如何选择适合你的呢？这要看你想要达到的目的而定。比如得到最大的肌肉块是你的理想，那么分解的乳请蛋白产品，即经过酶解处理的3或4肽的寡聚氨基酸产品就是最好的选择。**

**43．对服用肌酸的新看法。肌酸是人体肌肉内除ATP外的另外一种快速功能的物质，服用肌酸可以在短时间内迅速提高力量和力量耐力，许多专业运动员都把它作为长期服用得营养品。肌酸的服用量一般人都是开始5天每天服20-30克，其目的主要使用一个冲击量迅速提高肌肉内的肌酸含量，以后每天服2-3克的维持量以维持肌肉内肌酸水平。但最近的研究显示，这种服用方法其实并不比每天服用2-3克、连续服用30天的效果好，而且后一种服用方法还显著降低了服用肌酸后肌肉酸涨等副作用的发生率。**

**44．在服用肌酸时应该同时服用一些糖，最好是葡萄糖或低聚糖，因为糖可以使血中的胰岛素水平升高，而胰岛素不仅能促进肠道吸收肌酸，还能促进肌酸进入肌肉而被充分利用。比较好的方法是在服用肌酸的同时引用葡萄汁。**

**45．许多优秀健美运动员都在临睡前服用5-7克谷氨酰胺，因为谷胺酰氨具有降低分解代谢率的功能，对减少睡眠时间肌肉组织的分解是很有效的。**

**46．如果你是一个素食者，在蛋白营养方面可能会有一些不足，建议你在每顿饭时都加2-3克的复合氨基酸合剂，这样不仅能使你对食物中的蛋白质的消化吸收率大大增加，而且会减少你缺乏某种必须氨基酸的几率。**

**47．任何运动都不止是力的运动，而是处处充满着智慧的较量，健美也不例外。有一类叫做“智慧碱”或“聪明营养素”的营养补剂是专门用来提高大脑的反应敏锐性的，它的作用不在于加快肌肉的增长，而是提高训练时注意力的集中程度，以使你的训练达到事半功倍的效果。有条件者不妨一试。**

**48．记住补充维生素C。这种常见而且价廉的营养素对健美练习者来说是非常有益的。训练期间每天服用2000-3000毫克的维生素C（欧美运动员用量，亚洲人应减半）是必须的。维生素C在人体内除了作为一种抗氧化物保护组织细胞外，还能够提高组织对胰岛素的敏感性，加强合成代谢。另外还有报道称，维生素C还可以调节睾酮/皮质醇比。**

**49．尽量自己配膳。只有这样你才能确保自己饮食的质量和数量，才能对自己的营养摄入做到心中有数，并且逐渐把它安排的更合理。**

**50．良好的睡眠对健美练习者来说，其作用绝不亚于合理的营养。虽然每个人的具体情况不同，但每天至少8小时安静睡眠是至关重要的。**

**51．常有人认为成功的健美运动员们都有与众不同的练习方法和诀窍。然而絮叨健美冠军的回答都大同小异，还是以有“深蹲博士”美称的弗雷德的回答作为他们的代表吧：“一个运动员所做的与众不同的事情往往并不是他或她成功的关键，相反她或他所做的与所有健美练习者相同的事情才是她或他得到冠军身材的法宝。**

**52．持之以恒是关键。练习健美需要有一个良好的生活习惯，但最关键的是将这一习惯持之以恒地坚持下去，还要记住远离无规律的生活和垃圾食品。**