

# 健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

健身

关注者3,608

被浏览1,048,847

## 健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

健身时教练要求热身后再先做力量训练再做有氧训练，不然效果不好，请问这是为什么？

关注问题

写回答

邀请回答

添加评论

分享

举报

...

37 个回答

默认排序

晚饭

斌卡

健身科普作家

2,331 人赞同了该回答

健身训练的顺序，是会显著影响力量增长效果和运动性疲劳的程度①。

一般情况下，热身完毕后，先做器械（无氧、力量训练），后跑步（有氧训练）。不仅如此，训练的分配也很有讲究。（具体训练动作去微信订阅里回复关键字，比如胸部、臀部.....不放上来了。）

1. 先做**基础动作**（多关节、自由重量、中高负荷的动作，比如杠铃深蹲，哑铃卧推等【[硬派健身](#)】[新手该选择什么样的训练动作?](#)）。
2. 然后做**安全动作**（多关节、固定器械、中高负荷的动作，比如固定器械胸部卧推、腿举机腿举等）
3. 然后是**针对动作**（单关节、中小负荷动作，比如龙门架飞鸟等）
4. 接下来是**核心区域**的腹肌训练。（[你真的知道，核心力量的作用和训练方法吗？ - 硬派健身 - 知乎专栏](#)）
5. 最后才是**有氧和HIIT**训练（[专题 每逢佳节胖三斤完结篇 什么样的有氧才真让你瘦？ - 硬派健身 - 知乎专栏](#)）



效果上，先做无氧训练，后做有氧训练。可以更好的发挥自己的最大力量，更好的完成动作增肌，更好的减脂减重，的同时避免受伤。如果你的动作顺序安排不当，很可能达不到最好的训练效果，还会容易疲劳、容易受伤。

为什么如此呢？



赞同 2.3K

120 条评论

分享

收藏

感谢

...

收起

健身时为什么要先力量训练再有氧训练？



虽然像臀、腿、胸这样的大肌群并不容易疲劳。但健身动作中，遵循的其实是木桶理论。只要你相关肌群有一个短板，你就可能达不到训练效果，甚至会受伤。

比如在深蹲中，你的腿臀等大肌群很有力气。但核心的一些小肌群已经疲劳，就很容易掌握不好平衡导致受伤。

所以在训练一开始，全身状态最好的时候做自由重量、多关节参与的基础动作。由于小肌群和神经功能还没有疲劳，可以取得最好的训练效果。

接下来是固定器械的安全动作。固定器械动作会让身体比较稳定，并且限制具有协同作用的关节运动。所以非常安全，又可以挑战大重量。可以进一步、深层次的锻炼你想训练的肌群。



固定器械的坐姿推胸，比杠铃卧推安全很多。

比如一上来，你已经做过杠铃卧推了，一些参与的小肌群类似前锯肌等已经力竭。这时你可以采用固定器械卧推，由于固定器械比较稳定，不会上下晃动，你的前锯肌不用参与控制平衡。你可以放心的让胸部承受大重量，而不必担心砸到自己.....



健身时为什么要先力量训练再有氧训练？



最后，当小肌群已经力竭，大肌群业已训练充分。就可以采取一些最针对性、单关节，只训练目标部位的动作。

最后的这一组针对动作，不仅是因为增肌减脂是一种外部负荷的积累（也就是要做多一些次数）。更是为了提高机体对高浓度乳酸的耐受和有益激素的分泌④。以前我们提到过，身体增肌、减脂有一种非常重要的激素叫做生长激素。

生长激素具有促进蛋白质合成、加速脂肪的分解、有利于生长发育和组织修复的作用⑤。而生长激素的分泌，是跟乳酸阈很有关系的。最后这一组，通常都是采用中小负荷，单关节，多次数。让乳酸强烈的燃烧在目标肌群。这样才能更好的、有针对性的增肌减脂（让肉，长到它该长的地方去.....）。



最后就是核心的训练啦~核心训练放在力量训练前可以增加核心肌群的募集，提高力量训练的训练效果（但不要过劳，做1-3组就可以）放在传统力量训练后，对核心肌群的耐力指标训练效果更佳（多练几次3-5组）⑥。我建议是，时常有所改变更好。但如果今天要考虑挑战下重量，最好还是放在传统力量训练后。

▲ 赞同 2.3K ▼    120 条评论    分享    ★ 收藏    ♥ 感谢    ...



收起 ^

健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

最后是有氧训练咯。大致的原因刚才也讲了，防止受伤、增加力量训练效果等。因为有氧训练其实拆开看也是一次次很小的力量训练嘛。只是负荷很小、重复次数很多（有氧和无氧其实都是互相重合掺杂的）

另外，这个论文我找不到了，但是我确定我看过，不是日本某大学就是巴西的某大学的研究。

先锻炼无氧力量，后锻炼有氧。比起相反的情况，能更好的促进生长激素的分泌（好像是140%之类，这个数）生长激素可以增加肌肉、同时可以很有效的减少皮脂。可以说，先做无氧再有氧，可以很好的增肌减脂。

更多健身相关知识请搜索公众号oh-hard，或扫描下方二维码阅读查看：

[weixin.qq.com/r/3EOKkIX...](https://weixin.qq.com/r/3EOKkIX...) (二维码自动识别)

①SFORZO G A, T OU EY P R. Manipulating exercise order affects muscular performance during a resistance exercise training session 1996.

②KRAEMER W J, KNU TT GEN H G. Strength training basics designing workouts to meet patients ' goals 2003

③DUDLEY G A, T ESCH P A, MILLER B J, et al. Importance of eccentric actions in performance adaptations to resistance training 1991

④运动对生长激素的影响 张颖 李涛

⑤田野 运动生理学高级教程

⑥李月 核心力量训练在力量训练课中安排顺序的研究  
编辑于 2015-04-02



Fit  
Fit - 你的私人健身教练

37 人赞同了该回答



健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

选择困难症！先有氧还是先力量？

条条大路通罗马，对于有些人来说，我要减脂，我就只做有氧，没毛病！我要增肌，那我就只做力量训练，也没毛病！但是同样还有一条路，无论是减脂还是增肌，我是有氧训练和力量训练放在一起做的，同样绝对一点毛病都没有。

有氧和无氧训练的结合绝对可以加倍你的训练效果，无论你的目的是减脂还是增肌。那么问题就来了，到底是先做有氧训练还是先做力量训练？

这其中的争论就比较多了，有些人认为先做有氧比较好。他们认为有氧训练可以当作是一种热身，为力量训练做铺垫。当然也会有人反驳，他们认为先做有氧训练会消耗掉太多的糖原，不利于力量训练。两边说的都很有道理，那么到底是先有氧训练还是先力量训练？或者...这根本就无所谓？

一项由美国《力量与协调性研究》杂志开展的研究发现：**最好还是先做力量训练**。他们的实验设置了三组对照：单独只做力量训练、先有氧再力量训练以及先力量训练再有氧。其中力量训练和有氧训练方案如下：

力量训练方案：卧推、史密斯架深蹲、坐姿下拉

▲ 赞同 2.3K ▼ 120 条评论 分享 收藏 感谢 ...

收起 ^

## 健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

实验发现先做有氧训练的那一组再进行力量训练时，**每组做到的次数更少，力量有明显降低**。而直接做力量训练的那一组在次数上做得更好，而且动作完成度也更好。

### 力量训练先做

记住很重要的一点：如果你是有氧和无氧混合搭配得训练计划，先做力量训练！而且这一点不仅适用于增肌，同样也适用于减脂。

对于想要增肌的人来说，先做力量训练更是首选。力量训练需要消耗大量的糖原，只有糖元充足的前提下，你的力量训练才能有强度、动作也会更规范，控制也会更好更好的刺激肌肉生长。



健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

先有氧训练，也会消耗大量的糖原。有氧之后再去力量训练真的力量都没了，很大程度上影响力量训练的效率，而且对动作细节的处理也会有折扣。

很多人会以为减脂就做有氧就好了，确实没错。但其实我们也可以在有氧训练之前加入力量训练，来提高减脂效率。严格执行的力量训练在强度上往往比有氧训练更强，对于动作细节抓得更严格，肌肉控制发力也有更多要求。

而且力量训练大量消耗糖类，可以为有氧训练燃脂打开快速通道。这个时候再去做有氧，消耗脂肪也会更快捷，更有利于减脂。

Fit君最后要说的是，本文讨论的是将力量和有氧训练结合起来的训练方式。如果你是耐力训练人群，那么单纯的只进行有氧训练更适合你。或者说你根本没有任何的具体目标计划，只想随便动弹动弹，那就随意了。（貌似都是这样的人是不好



## 健身时为什么要先力量训练再有氧训练？



小奏  
健身教练

18 人赞同了该回答

笑尿。。容我先笑一会儿。楼上的评论我不发表言论，就说一句话。无氧训练之后做有氧只会加速肌肉分解，对于减脂的帮助跟单独做有氧没有区别。最好的安排是将无氧训练和有氧训练分开。

发布于 2016-06-28

▲ 赞同 18 ▼ 13 条评论 分享 ★ 收藏 ♥ 感谢 ... 收起 ^



王天晨  
健美抗阻力量训练研究，原创技术干货分享！

18 人赞同了该回答

在解释这个问题之前我先简单说一下健美训练的两个内容：

**A：抗阻力量训练（无氧运动），** 主要目的增强运动系统功能、增粗肌纤维、塑造肌肉形状。

**B：低强度有氧训练（有氧运动），** 主要目的减脂、锻炼心肺功能。

在健美训练的过程中（以胸大肌为例）

**第一步**是热身，首先活动肩关节、胸锁关节、肘关节、腕关节等关节，目的：润滑关节、激活韧带，同时对深层肌肉预热；接着动态拉伸胸大肌、胸小肌、三角肌、肱三头肌等肌肉，目的：加速肌肉内的血液循环并升温，使肌腱逐渐适应抗阻拉伸；

**第二步**进入正式训练动作，从轻重量低强度开始，逐渐提高训练强度，完成抗阻力量训练内容直至结束；

**第三步**对训练的目标及辅助肌群做静态拉伸和放松，目的：拉直肌纤维加快乳酸代谢，让肌肉更快的放松下来，尽早恢复；

以上是抗阻力量训练的完整过程，现在言归正传，为什么它在前呢？下面从三个角度来分析。

1、脂肪、糖（血糖、肝糖原、肌糖原）、蛋白质是人体能量来源三大物质，在运动中三大物质同时分解提供能量，多少比例是按照时间阶段以及训练内容和训练强度不同而互有高低变化（通常运动初期大部分是消耗肌糖原）！针对肌肉的抗阻力量训练，最先和最容易利用的就是储存在肌肉本体内部的糖原，就是肌糖原（力量的源泉），你可以理解为它本身就存在肌肉内，而不需要舍近求远（肝糖原），肌糖原储量是很有限的，如果先有氧，肌糖原就会消耗过多，直接导致之后的肌肉训练时无力，使训练强度上不去，训练效率就低。

2、抗阻力量训练就是针对目标肌群的训练，血液流向非常集中（局部充血），练胸就主要流向胸肌，背则流向背部肌群，腿则流向腿部肌群。。。。。血液循环的特点我定义为“小循环”，而有氧训练的血液流向特点是快速的全身性循环，我则定义为“大循环”。从血液的流向角度来讲，如果先进行有氧“大循环”再无氧“小循环”，那血液中传递的营养及能量在“大循环”中大量的消耗，那么再到后面的“小循环”时也就所剩无几了，另外血液从远距离分散再集中局部也同时增加耗能，那针对肌肉的训练效率必定会受到很大的影响，能量基础不足使训练强度上不去，训练效率就低。

3、说说低强度有氧训练在后的好处吧。前面说到了脂肪、糖、蛋白质，通过前期的肌肉训练后，消耗了大量肌糖原，再进入有氧训练时，会逐渐加大脂肪的消耗比重，起到减脂的作用，但前提是必须低强度有氧（慢速），因为脂肪供能的特点是慢少但是持续时间长，如果有氧强度大了（快速），在相同时间内肝糖原和蛋白质分解供能的比例会上升，最糟糕的是出现低血糖和黄金般宝贵的肌肉被分解，得不偿失呀！

以上分析，第一点业内都已经有了共识，第二点是我自己的思考，第三点比较少有人提到，也许有争议，供大家思考讨论！



▲ 赞同 2.3K ▼ 120 条评论 分享 ★ 收藏 ♥ 感谢 ... 收起 ^



# 健身时为什么要先力量训练再有氧训练？

版权声明:

本文作者：王天晨（天晨健身）

微信号：qq734466584

微信公众号：WTC20160408

编辑于 2017-09-07

▲ 赞同 18 ▼

● 添加评论

🔗 分享

★ 收藏

♥ 感谢

...

收起 ^



a123

33 人赞同了该回答

本来是万年潜水党，但是看到评论区没有和自己观点一直答案，所以来插一嘴，大家当看个新鲜就好。

既然想明白 为什么想要有好身材就要先做无氧运动再做有氧运动这个事，就要明白我们在不同的运动状态下所消耗的能量形式。以及，什么是无氧运动，什么是 有氧运动！因为尤其后面的问题 很多人存在误区。

好了，废话不多说了，你们小心！我要开始装逼了！

好 供能！人体有三种供能系统：atp与磷酸肌算系统，无氧供能系统，有氧供能系统。atp与磷酸肌酸（cp以后都用cp四个字打着好麻烦）身体储备很少，在短时间提供大量能量。（你挂在悬崖边上马上就要掉下去了，赶紧使劲儿爬上去，用的就是这个）是不是很像在健身房举铁的感觉？是的！你在做抗阻力训练用的主要就是这个！但是这种能量系统供能时间非常短，有多短呢？我隐约记得以前某雷姓官员爆出不雅视频，这个的时间跟那位官员还是差不多的，但是有人要问，这才几秒钟！这时候就有了第二种供能系统参与：无氧供能系统，这个系统所用的主要能量来源就是糖元储备（其实糖原也会参与到有氧供能里面，一会说）。细心的同学发现了，特么脂肪呢？好 咱说脂肪，脂肪是作为最后一个供能系统的主要能叫来源：有氧系统。现在大家对于供能系统有了大概的了解，我们来说下，什么叫做无氧运动什么是有氧运动！：从上面那一堆废话中可以发现，无氧运动与有氧运动的区别在于他们的供能形式。

所谓无氧运动：能量来源主要是atp与cp及糖原参与互相转化。

有氧运动：主要由脂肪参与。

有氧运动的定义是持续，稳定的运动模式（比如匀速慢跑）

现在就有一个答案了，匀速慢跑是有氧运动！可以减肥！但是！还有一点！你的糖原用完了？所以我们需要高效的把糖原放空，怎么放？

你可以选择科学的抗阻力训练来改善肌肉质量，然后进行有氧训练来降低提脂。

你也可以每天在跑步机上怒草九十分钟来降低肌肉质量，同时降低提脂。

（肌肉质量降低并不是说的肌肉体积，也包括弹性等等，肌肉弹性降低会造成皮肤松弛.....所以选择第二种方式的时候慎重而且第二个效果没有第一个好，肌肉质量低了，静态代谢降低了，更容易堆积热量）

注：其实这两种运动的界限是很模糊的，你就跑步，刚上跑步机前几秒其实算是无氧运动，到了后面稳定下来，持续下来才是无氧。

所以这么看来，虽说先做抗阻力训练再去跑步更科学一些，但是！我相信广大知友都不是凡人，应该挣脱科学的枷锁！勇于尝试草跑步机！

编辑于 2014-11-16

▲ 赞同 33 ▼

● 15 条评论

🔗 分享

★ 收藏

♥ 感谢

...

收起 ^



▲ 赞同 2.3K ▼

● 120 条评论

🔗 分享

★ 收藏

♥ 感谢

...

收起 ^