



## 从来没健过身，想开始运动，平时在家可以做些什么动作？

图片：Public Domain

 kmlover，我有一份非常长的黑名单~

这个问题的题眼有三个：

- 1、从来没健身过——意味着身体素质和运动基础通常较差；
- 2、平时在家——意味着训练条件受到限制，被迫以自重训练和哑铃、弹力带之类占地面积小的器械为主；
- 3、提高一下身体素质再去——意味着题主最终还是要去健身房训练。

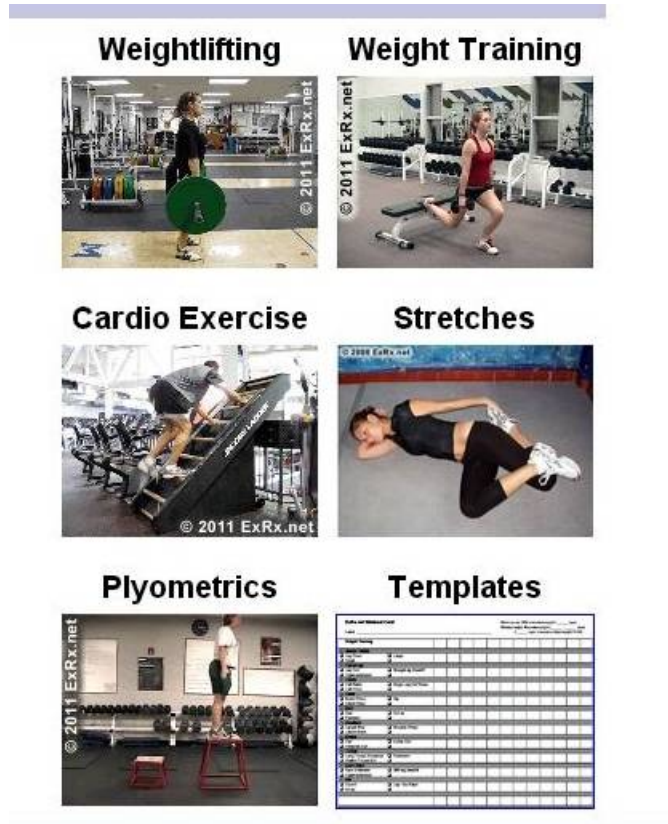
在这种情况下，家庭训练就要以全面提高身体素质为目标，优先提高柔韧、耐力和力量（灵敏协调性在成年阶段提高空间很小，而速度更多地是竞技属性，不适合作为初学者的主要练习内容）。具体而言，主要是：

- 1) 柔韧——重点提高踝关节、髋关节、腕关节、肩关节和胸椎部位的柔韧性；
- 2) 力量——重点提高竖脊肌、腹横肌等能够稳定腰椎的肌肉力量，以及小圆肌、冈下肌等能够稳定肩关节的肌肉力量，在此基础上再锻炼其他肌群。
- 3) 耐力——重点提高有氧耐力，手段可以是慢跑、爬楼梯、跳绳等。

接下来，我要再一次推荐一个之前我反复提到过的[网站](#)，这个网站提供了身体各部位的力量训练和柔韧训练示意图（大部分是 Gif 动态图片），并配有英文的动作完成讲解和锻炼肌肉列表，有些动作还提示了常见错误做法，对于没人指导只能自学的健身者来说应该是非常有用的。

下面举几个例子教大家如何利用该网站的资源指导自己锻炼。

一、假如你要提高踝关节的柔韧性又不知道该怎么练，则进入该网站“训练动作分类”页面：[Weight Training, Exercise Instruction & Kinesiology](#)，注意右边的这个部分：



点击其中的“Stretches”，进入[Exercise & Muscle Directory](#)，该页面左边是按颈部、肩部.....等部位分类，右边是按肌肉名称分类，对于绝大多数没有解剖学基础的初学健身者来说（学医的除外），建议在左边的分类中寻找自己想要锻炼的部位。例如前面我们说到要锻炼踝关节的柔韧性，就点击“Calves”，进入[Calf Exercise Menu](#)，在右边可以看到“Stretch”栏目下列出了多个动作，随便选择一个初中就学过的英文单词“wall”，点击，即进入利用墙壁拉伸踝关节提高柔韧性的训练动作页面：[Wall Straight Leg Calf Stretch](#)

在这个页面你可以看到：

1、该动作如何完成的示意图（如果不是动态图，说明是静态练习）



2、有关该动作如何做，针对哪块肌肉的英文说明：

## Instructions

### Preparation

Place both hands on wall with arms extended. Lean against wall with one leg bent forward and other leg extended back with knee straight and foot positioned directly forward.

### Execution

Push rear heel to floor and move hips slightly forward. Hold stretch. Repeat with opposite leg.

## Comments

None.

## Muscles

Target

- [Gastrocnemius](#)

如果最下面的陌生单词“Gastrocnemius”让你感到困惑，没关系，点击一下，就知道它是哪块肌肉了：

**Other Names**

- Cat

**Heads**

1. Medial Head
2. Lateral Head

**Movement**Ankle

- Plantar Flexion [1, 2]

Knee

- Flexion [1, 2]

**Attachments**Origin

二、假如你想要提高腰椎两侧的肌肉力量，保护腰椎健康，同样地，首先进入训练动作分类页面[Exercise & Muscle Directory](#)，点击左侧列表中的“Waist”（英文好一点的朋友应该知道点击下面的“Erector Spinae”会更加直接）进入腰部练习页面[Waist Exercise Menu](#)，可以看到里面按腰部不同肌肉用大字标题分了类：

## Rectus Abdominis

### Transverse Abdominis

### Obliques

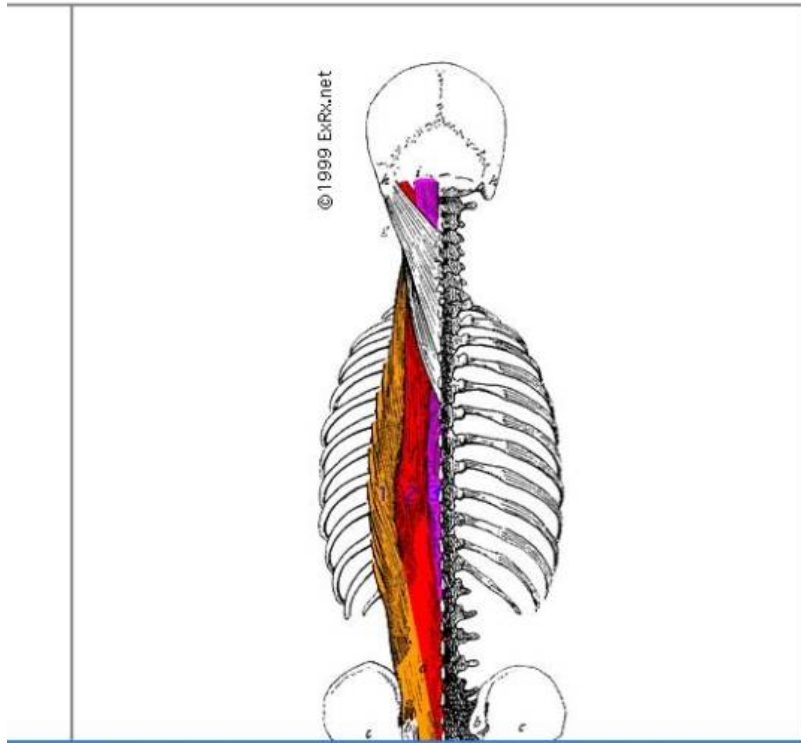
### Quadratus Lumborum

- See most Oblique Exercises above

### Erector Spinae

假定你英文不够好，不知道哪块肌肉才是“腰椎两侧的肌肉”，那就把左侧列表中位于框架之外的几个标题都点开（总共就五个，也不费多少时间），很快就会发现最后一个 **Erector Spinae** 就是“腰椎两侧的肌肉”：

## Erector Spinae



那么你只要回到[Waist Exercise Menu](#)，选择大字标题 **Erector Spinae** 下的练习动作就可以了。由于是在家健身，所以优先看“**Bodyweight**”栏目下的选项，例如听起来很牛的“**Superman**”。

打开页面你就可以看到该动作的做法动态示意图：



实在没把握还可以看文字说明，这里就不截图了。

（如果家里有器械，可以选择相应的练习项目，例如家里有哑铃就点击“**Dumbbell**”）

三、假如你想要做有氧耐力训练（说实话我觉得慢跑跳绳这些应该不用特别教了……），就在[Weight Training, Exercise Instruction & Kinesiology](#)页面，选择右边的“**Cardio Exercise**”：

### Weightlifting



### Weight Training



### Cardio Exercise




### Stretches



### Plyometrics



### Templates

A template for tracking exercise performance, showing columns for exercise name, sets, reps, and weight. The table is watermarked with '© 2011 ExRx.net'.

就进入介绍有氧训练的 [Aerobic Exercise Instruction and Movement Analysis](#) 页面，同样地，随便点击一个练习项目，例如知乎里经常有人提到的 burpee，就可以看到该动作的示意图和做法介绍 [Burpee](#)。

各位可以根据自己的实际情况，从中选择适合自己的锻炼项目。

最后谈一下不同训练内容，不同训练项目的搭配问题和注意事项。

- 1、柔韧性在较差时需要专门练习，练习时要注意环境温度，以 18~25 度最为适合，太冷或太热都不适合柔韧训练。到一定水平（例如立姿体前屈可以双手掌触地）后可转为日常生活中身体活动的内容（比如打完一盘游戏，起来拉伸两分钟），不再专门练习（将来想学舞蹈之类对柔韧要求高的除外）。
- 2、如果三种内容要在一次训练中完成，通常是少量柔韧练习 - 力量 - 有氧耐力 - 较多的柔韧练习的顺序，因力量练习对体能的要求较高。
- 3、力量练习动作不要快速做，更不要在动作过程中突然加速，全程保持和缓的速度，负重以连续完成 15~20 次后目标肌肉群有较明显但不严重的酸痛感为宜。
- 4、力量练习时不要憋气，还原时（比如俯卧撑落下）吸气，用力时（比如俯卧撑撑起）呼气。
- 5、跳绳时注意缓冲，这要求选择有弹性的鞋子和地面，以及正确的落地动

作，理想情况下应该是近乎无声的。

[查看知乎原文](#)

[阅读更多](#)

他们是当之无愧的 90 年代英伦摇滚巅峰代表



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)