



中国科学院大学

University of Chinese Academy of Sciences



讲堂沙龙系列活动第二期 健身减脂交流

王文灏

2020年11月28日

主办：中国科学院大学网络空间安全学院

健身交流

主讲：王文灏，梅笑寒

运动前热身

- 热身是很重要的，根据自身状态，如果状态很好，可以加大热身重量，组数可以少一些，如果状态不好，可以小重量多组数。尤其肩部训练和爆发力训练（主要是腿部和背部训练）时需要完全热身（出汗）。

训练目标

- 这次分享主要是关于提升爆发力，稳定核心力量，以及可以利用宿舍现有空间进行高效率的有氧无氧运动。以及训练前后热身和拉伸。

上肢训练

- 主要是以俯卧撑， 哑铃， 和弹力带综合完成。

腰腹训练

- 主要以组合动作为主可以结合自身情况进行调整。

下肢力量训练

- 是以自重弹跳，深蹲，等一些爆发性训练。

训练结束后拉伸

- 主要是静态拉伸。

饮食

- 健身前可以吃点甜的东西，例如香蕉之类的，保证在健身时不会感到没有力量，健身完，建议吃点水果，泡一小碗燕麦，泡一杯柠檬水，可以让身体迅速恢复，避免疲劳状态（无力心跳加快，恶心等等）平常可以常备牛奶，果汁，坚果（这三种都有助于身体恢复，运动损伤之后可以多吃这些东西）

健身注意

- 在这个过程中，要注意身体的即使反馈，不要长时间处于心跳加快，心率不齐的状态也不要过量运动。学会组间休息，但休息也不要过长，训练时间把握在35-40分钟（包括热身ps如果想练出形体），如果对形体不是要求很高20分钟足够。