

去健身房 收好这份器械训练锦囊

记者 李尚

无论三五好友相约,还是独自一人成行,健身房锻炼已成为很多人运动生活的一部分。一些健身达人认为,健身房不仅提供了专业的训练设备和环境,还能找到一片宁静与专注的运动空间。但是,资深的健身教练也特别提醒,进健身房一定不能盲目锻炼,不仅要了解这里的训练场地和器械,还要懂得科学锻炼。本期,就让我们听听健身教练林嘉伟的介绍,一起来学习健身房里的科学训练方法。



认识你的训练场

“健身房就像个器械森林,新手刚走进健身房首先要做的,就是认识你的训练战场。”拥有CBBA(专业健身教练证书)认证的健身教练林嘉伟介绍,在银川,大部分健身房都会划分有氧区、力量区、功能训练区以及自由重量区等多个区域,每个区域都有其独特的功能和训练重点。

其中,有氧区主要配备跑步机、椭圆机等有氧运动器械。有氧运动能够增强心肺功能,提高身体耐力,是减脂和塑形的有效手段。

力量区是健身房的核心区域之一,主要配备各种力量训练器械,如哑铃、杠铃、史密斯架等。力量训练能够增强肌肉力量,提高身体代谢率,有助于塑造身体线条和增强骨骼密度。

功能训练区主要配备各种功能性训练器械,如平衡球、壶铃、弹力带等。这里注重提高身体的协调性、平衡性和灵活性,有助于增强身体的整体功能性和运动表现。自由重量区主要提供哑铃、杠铃等自由重量器械,以及深蹲架、卧推架等辅助设施,模拟日常生活中的动作模式,增强身体的实用性和功能性。

特别提醒

“每个区域都有其独特的功能和训练重点,新手刚进健身房时,要根据自己的身体状况和训练目标,选择合适的区域进行锻炼。”林嘉伟说,训练的同时,要注意遵守训练流程,不能盲目练,以免受伤,并确保训练的安全和效果。

黄金90分钟: 新手训练流程

在林嘉伟的手机备忘录里,详细记录着学员的“新手保护期”方案。针对动态热身部分,他拆解了高抬腿的细节:“大腿抬至与髌同高,然后前脚掌着地,想象地面有玻璃碴需要轻触——上周有学员像跺脚般热身,结果胫骨前肌拉伤。”

在泡沫轴放松环节,林嘉伟跪在垫子上示范。他介绍说:“滚动背阔肌时要像煎牛排般缓慢翻身,遇到疼痛点就停住然后深呼吸三次。有位程序员学员长期驼背,第一次滚动胸椎段时疼得差点把泡沫轴捏碎。”

他建议,正式训练采用“推+拉+腿”三分化模式。练习“推”的时候重点在胸肩三头:坐姿推胸器做4组12次,组间休息不能玩手机——心率下降超过20次/分钟,训练效果打七折。练习“拉”的时候聚焦背部和二头:高位下拉时要把横杆想象成橘子,要用肘部去“挤果汁”。锻炼腿部的腿举机被林嘉伟称为“新手福利”:双脚位置决定刺激部位,双脚距离与肩同宽练整体,1.5倍肩宽则针对内收肌群。

特别提醒

训练后的静态拉伸,可以尝试瑜伽猫式:脊椎要像齿轮般逐节活动,很多人像折叠刀似的一下子拱背,反而会加重椎间盘压力。

小贴士

健身前一定要看

忌

- 忌健身之前不热身
- 忌饭后直接健身
- 忌在身体不适时去健身
- 忌健身后洗冷水澡
- 忌健身后不拉伸
- 忌健身之后大口饮水
- 忌平时不练,一练就狂虐
- 忌酒后健身

制图:蔡廷

避开训练的常见误区

当谈到常见误区,林嘉伟的表情突然严肃。他说,上周有位学员在史密斯架做深蹲时膝关节内扣,差点引发半月板损伤。他还演示了错误动作:膝盖像内八字般下蹲,髌关节发出轻微弹响。正确姿势应该是膝盖对准第二脚趾方向,想象着双腿如螺旋钻进地面。

此外,林嘉伟还针对推类动作、深蹲、硬拉等训练,详细介绍了安全注意事项。“握杠铃时手腕要像钢铁支架,如果出现褶皱说明承重偏移,长期会导致腕管综合征。下蹲时要想象坐在隐形椅子上,有位学员总先屈膝再屈髋,结果髌骨承受了120%的体重压力。硬拉的核心控制要注意收紧腹横肌,就像系上人体天然腰带,有位学员弓背硬拉100公斤后,结果躺在床上三天不能翻身。”

特别提醒

关于训练频率,林嘉伟建议:新手每次训练应间隔48小时,这是肌纤维修复的黄金周期。搭配的主动恢复日可以尝试游泳或骑行,但要注意心率控制在(220-年龄)×50%以下。

真正的改变 在第21次训练之后

“如果能按照计划坚持训练,真正的改变往往发生在第21次训练之后。”林嘉伟展示的学员曲线图显示,身体适应期平均需要6周。他建议采用“3×5记录法”:每次记录5个训练数据(如深蹲重量、组间心率等)、5个身体感受(如肩部灼热感、足底稳定性等)、5个生活变化(如爬楼梯不喘、睡眠质量提升等)。

在心理建设方面,林嘉伟指着镜墙说:“很多人把镜子当审判官,其实它是动作矫正师。有位女学员总躲着镜子训练,后来我让她对着镜子做早安式体前屈,她才意识到自己骨盆前倾有多严重。”

当谈到平台期突破,他介绍说:连续三周增加5%训练量后,第四周要主动降载20%,这就像弹簧压缩后的反弹。有位学员严格执行这个周期,三个月体脂率从28%降到19%。

健身房不仅是改造身体的实验室,更是重塑生命力的训练场。当新手握着汗湿的握把时,他们抓住的不仅是器械,更是向更好自己蜕变的可能性。