

春日健身不踩坑 解锁燃脂保肌新方式

记者 李尚



本版图片均为资料图片

春风渐暖,万物复苏,人们的身体被暖阳唤醒,不少人将“健身塑形”提上日程。但面对五花八门的健身方法,很多人陷入迷茫:有的运动方式强度大、伤膝盖,有的强度低,但是运动燃脂效果不佳。为此,记者采访了拥有12年健身指导经验的教练林嘉伟,他推荐了更温和、易坚持的低冲击间歇训练(LIIT),能规避损伤,实现燃脂与保肌两不误。



1

什么是低冲击间歇(LIIT)

走进健身房,我们常看到有人在动感单车上拼尽全力,短短几十秒就气喘如牛,这便是典型的HIIT模式。“HIIT很好,但它像一剂猛药,不是所有人的身体都能承受。”林嘉伟介绍,低冲击间歇训练(LIIT),顾名思义,是与HIIT相对应的一种训练模式。LIIT同样遵循“努力-恢复”的间歇循环,但其核心在于“低强度”与“充足的休息”。

他举例说明了两者的区别:HIIT可能是竭尽全力冲刺30秒,然后休息10秒,心率在短时间内直逼极限;而LIIT则是以中等速度跑90秒,随后通过快步走或慢走休息2到3分钟,让心率在一个可控的范围内平稳起伏。

“它特别适合三类人:一是刚开始接触运动的‘纯小白’,需要建立运动习惯;二是体重基数较大的朋友,跳跃动作对膝盖是巨大的考验;三是经历过伤痛的人,或者年长者。”林嘉伟强调,LIIT的心率通常维持在最大心率的60%~70%,这是一个可以边运动边轻松交谈的强度,既能有效刺激心肺,又不会带来窒息般的痛苦感。

●小贴士:

对于有心血管疾病隐患的人群,从低强度运动开始逐步进阶,远比直接挑战HIIT更为安全。

2

如何制定低强度运动计划?

制定计划只需遵循“循序渐进、贴合自身”原则。林嘉伟结合经验,将计划分为入门、进阶两阶段,方便不同基础者参考。

“核心把握时长、间歇比、频率三个关键,不能盲目跟风。”林嘉伟强调,新手从入门开始,每次训练20~30分钟(含5分钟热身、5分钟放松),核心训练10~20分钟;间歇比推荐“1:2”或“1:3”,如快走20秒、慢走40秒;每周3~4次,每次间隔1天,给身体足够恢复时间。

身体适应后可进入进阶阶段:训练时长延长至30~40分钟,核心训练20~30分钟,间歇比调整为“1:1.5”,如运动30秒、休息45秒,强度适度增加但仍能正常说话;频率维持每周3~4次,可增至5次,避免连续两天训练同一部位。

●小贴士:

林嘉伟提醒,计划需结合目标调整,减脂可增加时长,选燃脂效率高的动作,保肌塑形可加上轻重量阻力训练;要根据身体感受及时调整,关节不适就降强度、延休息,坚持才是关键。

3

实用易练的低冲击动作

LIIT动作简单,无需专业器材,在家、户外均可完成。林嘉伟推荐3个经典低冲击动作,搭配实用技巧,帮助提升训练效果。

第一个是慢走+快走交替,最适合新手,无需器材,户外或跑步机均可进行。快走时腰背挺直、手臂自然摆动,慢走时放松调整呼吸,按推荐间歇比循环。“这个动作对膝盖几乎无压力,长期坚持可燃脂、提心肺功能。”林嘉伟说。

第二个是低冲击徒手深蹲,锻炼腿臀。双脚与髋同宽,脚尖微外展,腰背挺直,缓慢屈膝下蹲至大腿与地面呈45度,避免膝盖超脚尖,再

缓慢起身。“新手可扶墙或椅子辅助,每次15~20秒、休息30秒,循环3~4组,护膝又练肌。”

第三个是低冲击平板支撑,锻炼核心。前臂支撑地面,手肘正对肩关节,腰背挺直、收紧核心,保持呼吸均匀。“新手从每次10~15秒开始,休息30秒,逐步增加时长,能紧致腰腹、提核心稳定性。”

●小贴士:

林嘉伟提醒,一是呼吸均匀,吸气放松、呼气发力;二是注重动作标准,宁慢勿快,新手可对着镜子练习。不要追求速度强度,坚持下去,就能看到变化。

特别提醒

适合自己,易坚持才是最好

LIIT虽温和,但特殊人群需结合自身状况,遵循注意事项避免受伤。林嘉伟针对几类常见人群,给出具体建议。

中老年人:强度进一步降低,心率控制在最大心率50%~60%,间歇比“1:3”或“1:4”,每次训练不超过20分钟,每周2~3次;选慢走、靠墙静蹲等动作,避免弯腰扭转,做好热身拉伸,不适立即停止。“中老年人健身核心是强身健体,量力而行即可。”

膝盖、脚踝旧伤或关节敏感人群:避免深蹲、弓步等压迫关节的动作,优先选慢走、坐姿

训练;佩戴护具,训练前咨询医生或教练,切勿盲目训练加重旧伤。

肥胖人群:初期以慢走、游泳过渡,体重下降后再练LIIT;穿缓震跑鞋,缩短单次时长、分多次完成,全程保持可正常说话的强度。“循序渐进,才能护关节、稳步燃脂。”

●小贴士:

林嘉伟建议,春日健身不必追求高强度,适合自己,容易坚持才是最好。LIIT不挑人群、不挑场地,每天20分钟,长期坚持就能唤醒活力,实现燃脂保肌双重目标。



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)