运 动 健 身

1. 运动是为了健身还是健美

不同运动目的，所要选择的项目及设备也不同。

陈列在健身房内零零总总的运动器材，以及安排设计的各式运动项目，其实每一种项目的训练目的不尽相同，使用之前必须确认自己的运动目的是健身还是健美，然后再根据自己的需求选择适当的运动器材与运动强度，才能达到自己运动的目的。

一般而言，健身房内的运动器材设计，在训练的功能上可以分为耐力训练、重量训练及有氧训练。如果是为了训练体态之美，让身体的肌肉展现强力曲线，选择器材就应以强调时间短、强度大的重量训练器材为主，包括举重、握力棒与哑铃等器材。

如果仅仅是为了活动，当然是以耐力或有氧训练最好，因为这两项训练可加强人体的心肺功能，甚至于还可以有瘦身减肥效果，让身体体能处在最佳的状态，可选择的器材与运动项目有手摇机、慢跑机、有氧舞蹈或者游泳等项目。

不过，有氧或耐力训练要出现效果，运动时间必须超过 10 分钟以上才会有耗氧作用，所以每次运动时间必须至少 30 分钟以上。另在进行训练前、中期，每周应运动 3 次；运动习惯稳定后的维持期，每周运动次数可缩减为 1 次，但时间不能缩短。

此外，在运动强度上要有所选择。可以一个简单方式计算出自己所能承受的强度，以此数值作为自己运动时强度设计的标准。不过这只是一个参考数值，运动之前还是请专家评估自

需要全本请访问 www.ertongbook.com

己的血压、心跳等生理状态，既正确也保险。

至于这个简单强度计算方式，是以最大心跳每分钟 220 下减去年龄后所得的数值 Y，再以数值 Y 乘以 60%就是心脏所能负荷的运动强度。也就是说假设运动者的年龄为 40 岁，心脏每分钟所能承受的强度为 220 - 40 = 180、180 × 60% = 108 下。

2. 不科学的健美观念

观念一：不吃早餐

有人误认为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的，殊不知不吃早餐对人体伤害极大，无益健康。

观念二：固定食谱

这样做固然减少了许多东西的摄入，但久而久之会使身体缺少全面的营养成分，有害无益。

观念三：高纤维食品的摄入

如果是精麦面包，其中的高纤维在加工中已被去除，营养也不健全。

观念四：混淆烦躁和饥饿

有时心情不好，肠胃不适，误以为是想吃东西。

观念五：缺钙饮食

一味追求苗条，忽视了钙质的摄入，从而容易患骨质疏松症。

观念六：以药物代替天然食品

如一味服用营养品、维生素类药，而忽视了日常饮食。

观念七：认为鸡肉比牛肉脂肪低

其实去皮鸡肉为低脂肪，而鸡翅上胆固醇却很高。

观念八：认为勤擦脸能保护皮肤

其实如果经常用毛巾擦脸，特别是易长暗疮的皮肤，只能增加皮肤的分泌物，促进暗疮的生长，正确的方法是以按摩的方法洗脸。

观念九：忽视颈部护理

平日颈部受到化妆品、风沙、头发油脂的污染侵袭，因而同样要每天加以清洁护理。

观念十：油性皮肤不用涂润肤霜

3. 不科学的 8 种健身行为

①跳过准备活动。

比如在跑步机上锻炼，一开始就跑而不是做伸展或慢走等。

②不做伸展运动。

伸展运动一般在运动开始和结束时做，可防止运动损伤并提高柔韧性。

③急着想成为‘ 施瓦辛格 ”。

许多人一上来就举很重的东西，这相当危险，效果也差。

④周末健身勇士。

许多人只在周末进行大强度的训练，其实循序渐进的中强度运动会有长期的效果。这样也可以防止不必要的运动损伤。

⑤运动时不喝饮料。

其实在运动前、中、后都要及时地补充人体的水分。

⑥锻炼装模作样。

许多人锻炼还没有消耗多少就在有氧健身设备上装模作样（休息）。而有效的锻炼心率必须达到一定的范围并达到一定的时间，出汗是必然的。

⑦拼命控制体重。

有的人为了健美或参加比赛，认为锻炼越多越好，这很容易受伤。所以为了健康不要被体重牵着鼻子走。

⑧用高能物质代替其他的营养。

许多人吃一些高能量的物质保持自己的能量平衡，其实人要保持自己的营养摄入在碳水化合物、蛋白质、脂肪的平衡并保持一定的比率。

4. 似是而非的健身说法

当你开始任何一项健身运动之前，总会从许多热心肠的人那儿吹来各种风言：你有没有听说，运动会造成肌肉疲劳，结果导致肌肉松弛？“举重？不行！你的肌肉会像石头一样僵硬，”“这种运动 ?怕是要弄坏你的身体。’等等。其实，不妨听听专家对健身运动似是而非说法的分析。

①举重只会使脂肪积淀。

许多女士拒绝杠铃或哑铃一类器械，因为她们听说举重运动只会使脂肪积淀，根本消耗不了脂肪。这话同样不正确。举重不仅可以减少身体的脂肪量，在人体新陈代谢中还会继续消耗体内的脂肪。用重量合适的哑铃作为锻炼器械，坚持有规律的锻炼，效果会更显著。

②出汗越多，减肥就越成功。

在健身房锻炼时，你一滴汗也没出，而你的同伴却汗流浃背，你是否为此感到既焦虑又沮丧呢？科研证明，流汗消耗的是水、盐分和矿物质，而不是脂肪。锻炼时出不出汗，同是否消耗脂肪没有关系。

③正式运动前的热身准备没有必要。

很多女性轻率地认定：做不做热身运动无关紧要。这是错误的。尚未运动开的肌肉很容易扭伤，因为它还没有做好充分

的准备以承受突然性的大动作。任何热身动作都可以提高肌肉的适应性，使关节变得灵活易动。请记住，锻炼前的热身有利于你的心血管系统，因而有益于你的健康。

④反正在锻炼，尽兴吃喝问题不大。

许多人高兴地想，健身期间可以不用实施那讨厌的节食了，其实不然，尽管从事任何体育锻炼，身体确实会为消耗掉更多的热量和碳水化合物。关键是要保持营养平衡，多吃水果、蔬菜、纤维素、谷物及瘦肉。只有在饮食健身之间保持科学的平衡，才可能达到最佳锻炼效果——明显地减去赘肉并改善身体状况。

⑤健腹器可使腹部完美。

拥有完美的腹部是如此受重视，以致市场上充斥名目繁多的健腹器材，到了泛滥成灾的地步。但是，单纯的健腹运动（包括徒手运动和器械运动）并不能让“大肚子”小一些。如果没有一个低脂肪、低碳水化合物的食谱，不做有氧健身运动，单纯靠健腹运动来缩小肚子，那是在白白浪费时间。

⑥超负重锻炼效果更好。

如果我们观察得仔细些，就会发现许多女士在手腕和脚踝上带着小重物进行锻炼，以便消耗更多的脂肪，过量的负重还可能造成肌肉和关节的损伤以及肢体的畸形，包括脊柱变形等。所以，进行负重锻炼一定要适量。

⑦一旦停止锻炼，效果很快就会“泡汤”，而且会比以前要胖。

许多人因此对健身望而却步。其实，只有举重这一类锻炼形成的肌肉块，才会在停止锻炼后的第二周就开始减少。而通过有氧运动，如坚持多年的游泳、长跑、有氧操、步行和骑马等活动练出的肌肉块减少得比较缓慢。当然，这样的肌肉块也

需要全本请访问 www.ertongbook.com

不是永恒的。保持肌肉持久不变的惟一办法是在生活中，保持有规律的健身锻炼和有节制的饮食。

⑧锻炼一天，休息一天。

在一些力量型的健身运动中，肌肉每锻炼一次必须至少休息 24 小时。许多人就以此为依据，锻炼一天，休息一天。其实，这样做是无益的。你可以制定一种轮流锻炼计划，例如今天练习腿部肌肉，明天锻炼手臂力量。而有氧运动和健腹运动则可以天天进行，这样就不会觉得太枯燥，时间也会过得飞快。不管怎样说，你只要记住一条就够了：贵在持之以恒。只要你能以健康的心态科学地对待健身锻炼，一定受益匪浅。

5. 健身新时尚：“轻体育”

“轻体育”也称“轻松体育”或“快活体育”,是大众体育的一种形式。“轻体育”的兴起，标志着大众体育不断适应人们的需求，注重精神调节与心理调适，既健体又健心，使健身朝着更科学化的方向发展。“轻体育”具有以下健身特点：

体能消耗少。一提到体育锻炼，人们会很自然地想到体能消耗后大汗淋漓的形象，这是源于在传统意义上对体育的理解。“轻体育”则不同，它是轻负荷，不追求大运动量，体能消耗少，对身体各系统的功能起到调节作用，使锻炼者心情舒畅，力所能及。从事“轻体育”不必拘泥于任何方式，可以集体活动，也可以单独活动，可以静悄悄活动，也可以在音乐伴奏中活动，散步、慢跑、跳交谊舞、大众健美操、扭秧歌、练气功等等，无论哪种锻炼方式，一切由自己随心所欲地选择。

技术要求低。“轻体育”没有过高的技术与规则要求，哪怕毫无运动基础的人，只要有健身愿望，就立即可以进入角色，不必羞于在体育上的无知，不必羞于在运动上的低能，不

必担心行家里手们见笑，只要按自己的意愿运动就足够了。

经济负担小。体育锻炼需要场地和器械，需要付出一定的资金，如进入游泳馆、滑雪场、健身房等，这对普通百姓来讲，因经济的原因而使体育锻炼不能经常坚持。从事“轻体育”则不必为经济负担伤脑筋，在公园、在马路、在广场或在家里都可进行，做到“少花钱多办事，不花钱也办事”。

时间要求松。“高效率、快节奏”是现代人生活和工作的一大特点，所以付出过多的时间从事体育锻炼已成为人们的一种负担。有些运动项目，不特意安排整段时间是无法进行的，人们想锻炼，苦于没时间。“轻体育”在时间要求上就宽松多了，可以利用工作的间歇时间进行，可以利用茶余饭后的零散时间进行，可以早晚时间进行，时间安排可长可短，完全依人的体力、兴致、忙与闲的具体情况而定。这过程中，可以不必为动作的笨拙而害羞，不必为从事锻炼的花消而发愁，不必为占用时间过多而急躁，不必为达不到某些体育标准而沮丧。使锻炼者忘却烦恼，摒除一切不利健康的情绪影响，使活动过程不仅是健身的过程，而且是净化心灵的过程，怡情悦性的过程，是消除精神紧张的过程。

总之，“轻体育”是一种健身的好方法，它会给您带来快乐和健康，要健身请不妨试试“轻体育”。

6. 健身当选有氧运动

健身健康又安全，才是健身者所希望的。健身不一定非要到健身房。

世界卫生组织提出最好的运动方式就是轻快地步行，因为老年人慢跑容易损伤关节韧带，据统计步行 8 周后脂肪可减轻 6 公斤，肌肉可增长 3.6 公斤，体重可减轻 2.4 公斤，步行还

有助于动脉硬化斑块的消退。要想发挥运动最大的效果就要有恒、有序、有度地进行。一般走路 30 分钟就应该步行 3 公里以上，即速度为 100 米／分钟。

所以，健身并非一定要去场馆，也不是非得需要运动器械，只要心中有健身的意识，持之以恒，就能达到强身健体的效果。

7. 对有氧运动的错误认识

错误一：有氧运动比力量训练在控制体脂方面效果更好

事实：有氧运动与力量训练结合进行是将体脂控制在理想水平的最好方法。许多人出于以下两点理由，错误的以为单独进行有氧锻炼对控制和减少体脂最有效。①有氧运动首先消耗的是脂肪，而力量训练消耗的是储存在体内的糖。②在设定的心率范围之内，45 分钟的有氧锻炼要比同样时间的力量训练消耗更多的热量，练练停停的力量训练需要每组之间休息，消耗的热量要少得多。

确实，在有氧运动中把储存在体内的脂肪当作燃料来消耗；其实、同时被消耗的还有体内的糖元（血液、肌肉和肝脏中）。研究显示，在适中强度有氧运动的前 20 分钟（达到最大心率 65％的强度),身体消耗的大多是糖元。45 分钟的有氧锻炼比相同时间的力量训练消耗的热量要多（强度相同）。但是，那些增加了肌肉总量纳入，由于其休息状态的新陈代谢率得以提高，所以即便是在休息，机体一天所消耗的热量也相应大大增加。据估计，每增加 0.5 公斤肌肉，身体每天可多消耗 50～100千卡热量。对一个长了 5 公斤肌肉的人来说，这就意味着每天多消耗 500～1000 千卡热量，或者是每星期多消耗 3500～7000 千卡热量。

道理是这样的：有氧锻炼能达到消耗热量的目的，但却不能长时间地提高新陈代谢率。力量训练虽不能长时间提高心率，但它却增加了肌肉总量，从而使新陈代谢率得到提高，使人在休息时也能消耗更多的热量。这就是有氧锻炼与力量训练结合进行才是最佳减肥方法的原因。

错误二：有氧运动越多越好

事实：一件好事做过了可能会变成坏事，导致相反结果。有氧运动也是如此。虽然它不失为一种有效的脂肪消耗办法，但长时间的有氧锻炼消耗的不仅仅是脂肪，而且还包括肌肉。研究发现，两小时中的有氧锻炼可耗尽体内 90% 的白氨酸——对肌肉生长非常重要的一种氨基酸。通常情况下，正常水平的白氨酸可防止因锻炼过度引起的肌肉分解。

错误三：低强度的有氧运动消耗更多脂肪

事实：不正确。减脂的原理在于你每天消耗的热量要多于吸收的热量，较高强度的锻炼比低强度的训练能消耗更多的热量。

运动生理学家发现，运动量达到最大心率的 60% 时，身体消耗的脂肪比糖（糖元）或蛋白质（肌肉）要多。但如果运动强度再大一些，即最大心率的 75% 以上时，身体就会直接将脂肪、糖、蛋白质全部作为能量来源。也就是说你练得越苦，消耗的热量也越多。但是，对初练者来说，应遵循循序渐进的原则，逐渐增加运动量，才能有效地提高心肺功能，有可能适应较大强度的运动量。

错误四：先做有氧锻炼，然后进行力量训练，才能变苗条

事实：为了消耗更多的热量，在有氧活动中就要一定的强度，理想的方式是达到最大心率的 70% 以上。而力量练习的目的是增加肌肉，理想的重量以用正确姿势每组重复 6～12 次

为佳。最明智的办法是在短暂的热身后先进行力量训练，然后做有氧活动。如果你把有氧运动放在前，由于它可降低肌糖元储备并吞噬掉你的力量，那么你的体重可能不但不减轻，反而会增加。反过来，如果你先进行力量训练，你很快就能达到你所需要的状态，做好有氧运动的准备。

错误五：多做 20 分钟的有氧运动，把多吃的甜食或其他美味消耗掉

事实：如果你为了消耗掉多吃的甜食，偶尔延长有氧锻炼时间不至于有什么不好，但如果成了习惯，结果只能有害无利。假如你经常以延长锻炼时间作为过量饮食的借口，你实际上已把自己置于过度训练的境地中了，那么你的身体根本没有时间从过度训练的疲劳当中恢复过来。

当机体不能适应训练时，要达到增肌及减脂的目的是很困难的。因为过量训练可导致分解代谢激素的过多分泌，这种激素附着在肌肉上，使肌肉不能合成。所以，经常在一餐中过量食用的人，应在下一次有氧训练中稍稍增加点强度，或者减少下一餐的热量摄入。

错误六：进行大量的有氧及轻力量练习将有助于降低不理想的体脂水平，同时还能保持肌肉

事实：体脂测验可表示脂肪与其他身体组织（肌肉、骨头等）的比率。减少脂肪的关键之一是拥有更多的肌肉。的确，改善令人沮丧的体型不外乎两种方法，即减掉尽可能多的脂肪，发展尽可能多的肌肉。

选择有氧运动的人当然可以达到减脂目的，但当他们从事过量的有氧练习，将力量练习弃之一旁或进行轻力量练习时，绝对不足以保持肌肉总量，如果肌肉总量减少了，休息状态的新陈代谢率降低，体脂比率将随之上升。

要改变脂肪与肌肉比率，应该采用相对重些的力量练习发展并保持肌肉总量。力量练习之后，进行到高强度的有氧锻炼。

错误七：去健身房进行有氧锻炼前，吃一顿健康餐，增加点能量

事实：锻炼前的进餐内容要看你饭后多长时间去锻炼。如果你的目标是减脂，最好在锻炼前 3 小时摄入营养均衡的一餐；如果你想在有氧锻炼前 1.5 到 2 小时时进餐，应减少进餐量，如果你在 1 小时之内就要进行有氧锻炼，不要摄入碳水化合物。原因是这样的：有氧练习 10～20 分钟后，身体开始消耗脂肪（主要）。而身体能否有效地将脂肪当作燃料消耗则取决于你血液中葡萄糖的含量。显然，如果你摄入的是高碳水化合物，那么血液中的葡萄糖水平也会很高，葡萄糖可以延缓身体把脂肪当作燃料消耗的时间。

错误八：低强度的有氧练习不但可以消耗脂肪，还有利心脏健康

事实：美国心脏协会指出，每周 3～4 次、每次至少 30 分钟，以最大心率的 50%～75% 锻炼的有氧运动对心脏最有利。它将对心血管系统和心肺功能有积极的改善作用，并显著减少相关疾病的危险。美国心脏协会建议，初练者的运动心率以最大心率的 50% 为宜，几周后，强度逐渐增加到最大心率的 75%。总之，训练强度越大你的体型保持得越好。因为心脏与其他部位一样，也是一块肌肉，它同样需要大强度的练习！

8. 有氧健身前的准备

有氧运动的好处是将安全放在第一位，在运动时，很好的将空气中的氧通过呼吸系统、循环系统带入肌肉组织，进行充

需要全本请访问 www.ertongbook.com

分的有氧代谢，释放出大量的能量供给肌体工作。而且有氧运动的运动中心率必须控制在一个安全范围内。美国健身协会推荐的心率范围是在最高心率的 65%～80%之间。在这个心率范围内肌体才能进行充分的有氧代谢，达到最佳的锻炼效果。另外，要想减肥、健美，仅此一项还不够，还要因地制宜地利用身边简单的轻器械：哑铃、橡皮筋、单双杠以及自身重量做一些简单的力量练习。每个人可根据自己的具体情况，有选择的、有目的的进行锻炼。

确保有氧：无论是跑步、游泳、划船、蹬山还是做有氧健身操，一定要确保有氧（即心率指数在最高心率的 65%～80%之间）。因为只有当运动时肌肉始终在有氧状态下才能更好的进行代谢，产生能量和分解脂肪。但并不是运动量越大，时间越长就越好。有些新学员或是体力较差者，当感到喘不过气时，就表明肌体已处在无氧状态下，这时候就应该及时调整运动量，将运动心率始终保持在有氧区内。另外，有氧运动的时间最好在 30 分钟以上，如果体力较好可达到 1 个小时。

正确着装：有些人并不注意运动着装，随随便便，甚至有的人还免去了鞋，认为光着脚更轻松。这都是不科学的。健身时应要穿着宽松、有弹性的衣服，使动作不受束缚。

还有，健身时一定要穿一双合脚的、弹性较好的鞋，这一点非常重要。因为，人体在运动时，尤其是在跑跳运动时，地面对人体有反作用力，这个反作用力会通过脚上的鞋向上传导，对踝关节、膝关节、脊柱、大脑及内脏都会受到不同程度的冲击，时间一长就会造成关节的劳损和其它不良反应，如头晕、恶心等。而质量较好的鞋，鞋底的弹性较好，可以缓冲地面的反作用力，减少受伤的发生。

注意卫生：在进行健身时，应注意对关节的保护，比如避

免关节过度伸曲，膝踝的充分缓冲等。运动后应注意身体的保温，有些人运动后马上洗冷水澡、吹电扇、冬天运动后到室外不注意保暖等，这些都能造成对关节的伤害。因为运动后全身的毛细血管都是张开的，经常受到凉刺激，时间一长将导致关节炎的发生。

另外，由于运动中大量出汗，会消耗体内的水分，从而影响心脏的输出能力。所以在运动前 1～2 小时和运动中都要喝些水，但在运动中饮水不要过量，在运动后还要有计划的饮用些液体，不要等到口渴才想起补充。

9. 健身锻炼的不正确观念

“跑步是最好的健身方法”

没有哪一种健身方法是最好的，对青少年来说，尽可能选择自己喜欢的运动。追求“最好”，可能是想取得效果“最快”。求快也是一种误解，取得健身效果需要时间和耐心。

“如果你不是每天 1 小时、每周 5 天锻炼，做什么都白做”。

事实是，即使每天坚持锻炼一点点时间也会有很多益处。研究表明，每周二三次半小时的行走就能明显减低心脏病发病率、降低血压、缓解压力以及增强精力和免疫力。只要你小心注意，锻炼前不做热身运动也是大错特错！训练前、后轻柔地伸拉及放松肌肉最能防止多种严重运动损伤的发生。

“节食就能减肥并非如此”

超过 90%的靠节食减轻体重的人会反弹。节食只是暂时少吃，并未改变旧的饮食习惯。应建立科学的饮食习惯，并要记住真正能减轻体重的是长期的体育锻炼。

“没有‘疼痛’就没有收获”

疼痛是身体该处出问题的信号。锻炼过程中感到疼痛应减低、减慢运动，直到停止锻炼。要发达肌肉、增强耐力，多少应该经受些不适，但那绝不应是疼痛。

“热敷可使损伤处痊愈快些”

热敷加速血液循环，只会加重出血及肿胀。正确的处理是损伤 24 小时之内冷敷（如冰块），24 小时后用热疗来减轻疼痛和肿胀。

“猪（牛）肉是很好的赛前饮食”

肉类有利于肌肉生长。肉类含有大量蛋白质，但在加速提供能量方面效果却很差。理想的赛前饮食是含糖量高的食物（如面食、土豆、面包等）。糖分是最好、最容易利用的能量，因为你今天运动需要的能量是以你昨天的饮食为基础的。

“最好的锻炼时间是清展”。

最好的锻炼时间并非只有一个。最好的锻炼时间是你有锻炼欲望并符合你的时间安排时。有些人喜欢以晨练开始一天，而有些人认为一天工作结束后锻炼是重新获得能量和放松的好办法。

“每天锻炼身体的同一个部位能最快增强力量”

每天锻炼身体的同一个部位能最快造成损伤。要增强力量，应该让肌肉负重训练至疲劳点，接下来给这些肌肉一天的时间去休息、恢复。过度锻炼会引起肌肉拉伤及疼痛。

10. 健身运动也要量体设计

生命在于运动，这是当今尽人皆知的道理。现代人若要延年益寿，必须克服危害身体健康的大敌——动不足静有余，仰承与求助于体育锻炼。但是，进行健身运动必须遵循因人而异、量体裁衣的原则，掌握合适的运动量，否则往往事与愿

违，适得其反。

应该怎样进行运动量体呢？大家知道人的肌体随工作量与运动量的能力是随着年龄的增长而衰退的。一般而言，花甲之年（60～69 岁）与古稀之年（70～79 岁）的精力比弱冠之年（20 岁）时减少 46%或 60%～62%。因此，上了年纪的人从事跑步、游泳、打球等运动时，务必注意运动量。不过，这也不能一概而论，应因人而异。前苏联、加拿大、美国的调查都一致证明，有些耋龄翁银发霜须，但他们的心脏、肾脏、肝脏以及呼吸器官与消化器官的功能是并不逊色于不惑之年（40 岁）的，甚至还略胜一筹。所以，进行健身运动时，既要考虑年龄因素，也不可忽视自己的身体条件。目前国外最通用、最科学的一种测定肌体所能承受的运动量的计算方法如下：

①请写下起床后或静坐小憩 5 分钟后的每分钟脉搏次数。

②请计算自己的平均血压：平均血压＝舒张期血压＋（收缩期血压－舒张期血压）/3.

③请记下自己的年龄（周岁）、体重（公斤）与身高（厘米）。

④将以上数据列成算式，便可计算精力：＞精力＝（700－3×脉搏数－2.5× 平均血压－2.7×年龄＋ 0.28×体重）/（350－2.6× 年龄＋2.1× 身高）

人们可以根据自己的精力数据选择相当的运动量和运动项目，进行循序渐进的健身锻炼，达到强身健体的目的。

11. 如何选择健身项目

年龄不同，人的精力体力都会不一样，对运动的耐受力与反应也有差异。美国运动医学专家建议：20 岁左右，精力旺盛，可以选择高强度的有氧运动，如跑步、拳击、各种对抗性

强的球类运动等。这些强度较高的运动项目可以有效地解除精神压力，使全身肌肉更发达，并能增强耐力与身体的协调性，保持身体的良好状态。30 岁左右，正值壮年，可进行攀登、踏板、武术等运动，既可以减轻体重，又能强化肌肉（特别是腿部和臀部）的弹力。40 岁左右，宜选择爬楼梯、网球、游泳等强化全身肌肉的运动，以保持正常体重，延缓衰老。50 岁左右，这时人的精神和体力均有不同程度的下降，适合划船、打高尔夫球等较温和的运动，以加强全身肌力及骨骼密度，提高自我形象的满意度。还有一条较为关键的意见就是要根据兴趣选择，选择你最喜欢的项目，以便在运动前酝酿出一种跃跃欲试的情绪。研究资料表明，对某种运动的兴趣越高，其健身效果越好。

12. 初练健美易犯的错误举动

一些初练健美的人由于不了解健美运动的特点和运动规律，往往会走人误区。以下是常见的错误观点和方法。

①只练自己感兴趣的肌肉。

很多人一到健身房就做胸推练习，然后就练二头肌，每次如此，一成不变。似乎胸部鼓起，胳膊粗壮就是健美，这是一种错误观念。健美运动是要全面协调地发展全身各部位的肌肉，以塑造健美体形。因此，初学者一定要注意全面锻炼身上的每块肌肉，不可“单打一”。否则不但达不到体形健美的目的，反而会练出畸形。

②不注意使用基本器械。

初学者往往对组合器械很感兴趣，而忽视杠铃和哑铃。其实，杠铃和哑铃是健美锻炼最基本、最有效的器械，组合器械则是对基本器械、基本动作的一种有效补充。初学者应先使用

基本器械，练基本动作，然后再配合使用组合器械。

③照搬中、高级运动员的训练方法。

初学者羡慕一些有成绩的健美运动员，往往对自己的训练方法产生怀疑，进而去模仿他们的训练方法。结果，由于身体条件和训练水平不同、方法不同，常常是事与愿违，而且容易受伤。

④不做热身运动。

很多人一到健身房抓起器械就练，练完就走。表面上看好像节省了时间，其实不然。因为热身运动能拉伸肌肉、肌腱和关节，加快血液循环，为训练做好身体准备，可以使你在训练时不会因突然用力而受伤。此外，热身运动还有助于提高训练的效果。所以，热身运动花点时间是值得的，且必须做，每次练完还要做呼吸运动，以加快疲劳的消除。

⑤忽视动作准确性。

有些人特别重视练习重量和动作次数，不太注意动作是否变形和到位。健美训练的效果不仅仅取决于负重重量和动作次数，而且还要看所练肌肉是否直接受力和受刺激的程度。如动作变形或不到位，要练的肌肉没有或只是部分受力，训练效果就不大，甚至会出偏差。

针对以上问题，建议初练者注意以下几点：

①找些权威的健美教材，认真学习。

②入门时要有专门教练进行指导。

③训练过程中应请专业人员指导。平时多观察训练有素者的动作练习，以对照改进。

需要全本请访问 www.ertongbook.com