

## 科学健身的原则与方法

科学健身的原则是体育锻炼客观规律的反映，也是参与者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法必须遵循的基本准则。以下五项原则，是人们在体育锻炼实践中总结出来的经验，为锻炼者达到理想效果而提供科学指导。

### 一、自觉积极性原则

自觉积极性原则指体育锻炼者有明确的健身目标，充分认识体育锻炼的价值，自觉积极地从事体育锻炼活动。体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善，并需要克服自身的惰性，战胜各种困难过程。同时，还要有一定的作息制度作保证，把体育锻炼当作生活中不可缺少的一部分才能奏效。

### 二、讲求实效原则

讲求实效原则是指选择锻炼内容、方法和安排运动负荷时，应根据个人的性别、年龄、职业、健康状况，对锻炼的爱好、要求和原有的基础，以及生活条件等实际情况来确定，按科学方法进行锻炼，以取得最佳的锻炼效果。

### 三、持之以恒原则

持之以恒原则是指体育锻炼必须经常性进行，使之成为日常生活中的重要内容。体育锻炼对机体给予刺激，每次刺激都产生一定的作用痕迹，连续不断地刺激作用则产生痕迹的积累。这种积累使机体结构和机能产生新的适应，体质就会不断增强，动作技能形成的条件反射也会不断得到强化。因此，体育锻炼贵在坚持，不能设想在短时间内取得显著效果，必须得长久的积累。

### 四、循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼必须遵循人体自然发展、机体适应的基本规律，从不同的主客观实际出发，合理安排运动负荷，在渐进的基础上提高锻炼水平。在体育锻炼过程中，运动负荷的大小直接影响人体机能的变化，负荷是否适宜，对锻炼效果的好差起很大的作用。运动负荷的大小因人、因时而异。即便是同一个人，在不同的机能状态、不同的时间，人体对负荷的承受能力也不尽相同。因此，进行体育锻炼时应循序渐进，随时调整运动负荷，逐步提高锻炼水平。

### 五、全面性原则

全面性原则是指体育锻炼必须追求身心全面和谐发展，使身体形态、机能、身体素质及心理素质等方面得到全面协调的发展。人体是由各局部构成的一个整体，各局部均按“用进废退”的规律发展，体育锻炼能促进新陈代谢的普遍旺盛，使身体各系统、组织、器官的和谐发展，达到身体相对的完善和完美。

科学健身方法很重要，有的人在进行了健身运动之后，不但没有达到预期的效果，反而对身体产生了危害。这是因为他们没有掌握正确的健身方法。

### 1、必要的热身

要知道，这可不是梳一下辫子、喝杯水的时间，这是在开始运动前的必要过程。当肌肉越松弛时，它们也更容易被驾驭和扩展，做这些运动将使你减少受伤机会，因此，花上 5 分钟的时间，让你的身体完全地活动开，有稍稍出汗的感觉是最好的。你需要明白这一步是你健身锻炼的良好开端。

### 2、极为必要的伸展运动

生活中总有一些事情做起来十分容易，但是，在健身练习之后的伸展运动并不是这样简单。当你锻炼一处肌肉的时候，它会变得紧绷而缩短，伸展运动就是帮助你放松肌肉，从而防止第二天的肌肉酸痛。需要注意的是：做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后，同时，持续每个动作 20—30 秒，这将有助于肌肉松弛，使你获得一个更有意义的伸展运动。

### 3、不要超负荷的举重

当你看到插在生日蛋糕上的蜡烛已经逾 30 根时，不禁惊异岁月的飞逝，但这并不是让你冲进健身房，抓起第一眼看到的哑铃的理由。你需要慢慢地开始，并循序渐进地增加运动量，健身教练会告诫你：慢慢来是锻炼的关键。因为你可能想象不到运动之后的 24—48 小时之内，将会感到怎样的痛苦，因此开始的时候需要慎重一点。另外，如果你盲目地试图举起超过身体负荷的重量，就有可能导致肌肉拉伤、扭伤，甚至伤及背部。这么看来选择 3—6 磅的重量会比较适合，通常重复动作 15—20 次，如果你希望更快地获得坚实的肌肉，也可以选择稍重些的重量但只要重复 8—12 次就可以了。记住不要急于求成，有节制地完成你的练习，才会达到好的效果。

### 4、不要过激运动

既然健身的目的是为以后一直坚持下去，那么你就不要期望一下就拿到“金牌”因此，当你发觉自己的心跳如此之快，以至不能一口气说完一句话时，就意味着你的运动过激了，许多教练认为这就是大多数人半途而废的首要原因。因为一旦他们感到运动带给他们的不适时，他们就很难再坚持下去。另外，如果你认为自己的体质不佳，你可以选择一些较轻松的锻炼动作去完成。不想到健身房去的人，可以选择适宜的有氧操录像带，学习如何入门和提高动作的协调性，也是不错的方法。不管怎样，只要你不过分给自己压力，并持之以恒，你就会从中受益。

### 5、逐步增加运动强度

虽然这是一个好主意，然而高强度的运动并不适用于健身训练之初，对于那些已持续练习 6 个月或更长时间的人来讲，这是值得注意的。可能会出现以下的情况：在达到某种程度后你通常进入一个停滞的状态，而大部分人可能会认为“我并没看到身体的任何变化”——于是他们会加快步伐，给自己制造更大的挑战：加大运动量，以期达到使身体有所改变的效果。然而，此时你的迫切心情却让你步入了误区。你最好逐步地提高运动的持续时间和程度。你可以从 20 分钟延长到 30 分钟，把你用的 5 磅重量的哑铃改换为 8 磅的。只是你不必一次性地同时做到，时间和强度取其中之一就好了。过一段时间之后，你最终会惊喜地发现：你的肌肉又开始充满了新的活力。

### 6、动作频率不要太急

当你正挤出时间完成你的锻炼计划时，你可能会冒险地加快动作频率，并且不顾身体的反应而坚持练习。尤其像举重之类的锻炼，如果你做得太快，剧烈的

动作会使你的肌肉超出负荷，从而容易受到伤害，因此，这里有一个简单的规则：2秒举起，4秒放下，是你总该保持的有节奏的动作起落，要知道，你做得越慢，收到的效果会越好。

#### 7、动作要规范

不规范的动作会给关节、肌肉、韧带带来意外的损伤。比如，练杠铃深蹲时，若含胸弓腰，不但影响训练质量，且会造成腰椎损伤。因此，动作规范是预防运动损伤的重要因素。

#### 8、状态不佳时降低运动量或停止锻炼

人体的运动机能会有高峰期和低谷期，身体状态不佳时就要降低运动量，或休息一两天，以作调整。千万不要勉强去做，受伤往往是在状态不佳或精力不济时造成的。

#### 9、情绪低落时更换健身方式或场所

情绪低落时更换健身方式或健身场所对情绪的调节能起积极作用。忌讳“身随心违”和心带杂念的训练。

#### 10、大负重时请伙伴或教练保护帮助

大负重或完成难度大的动作时，要请健身伙伴或教练保护帮助，做到有备无患。

#### 11、注意力集中，加强自我保护

注意力集中既可提高训练质量，又能防止意外受伤。锻炼过程中身体出现不适征兆（如疼痛）时，应适当降低运动量，或停止锻炼，加强自我保护。

#### 12、保证休息

健身锻炼后身体透支，肌肉细胞大量损伤，需要充分的休息，以促进肌体恢复和肌肉生长。休息包括充足的睡眠和其他有利身心健康的娱乐活动。休息不好不但影响肌体的恢复，而且易造成训练过度 and 运动损伤。

#### 13、合理的饮食

它是促进身体快速恢复，消除肌肉酸痛的重要因素之一。食物的搭配要均衡多样，切忌偏食。夏天出汗多时应适量补充淡盐水或运动饮料。要注意保持食物的酸碱平衡，蛋白质过高会使酸性物质增多，降低碱储备，不利于肌体恢复。

#### 14、水分的必要补充

切记，当你正在进行运动时，身体会因流汗而迅速丧失水分，而这些液体必须及时补充，否则的话，随时间的推移，你的身体就会出现脱水的现象，也会感到口渴难挨。所以，在运动的从始至终过程中都不要忘记给身体补充水分。一般来讲，人体每天需要8杯的水分，而当开始做运动时，则需要得更多。此外，充足的水分有助于减少饥饿感，可缩减你的摄食欲望。

#### 15、检查运动器械，配戴不同护具

检查器械是否安全是防止运动意外损伤的重要措施，切不可大意。再就是要注意运动着装，适时配戴护腰、护腕、手套等护具。此外，根据自身的身体状态、年龄、性别选择安全有效的项目也很重要。

#### 16、不要依赖登山器

有时你会感到身体很疲累，你运动的效果也不像你想象的那么好了，而此时你却仍然希望通过锻炼获得再大一些的收益，于是，你就在登山器上玩命地“奔跑”，直到身体不能负担为止。你需要知道，这种“被动式”的运动——依靠登

山器来强迫自己完成任务，只会对你的身体产生危害，而达不到锻炼的目的。此时的登山器只是一个帮助你的关节机械地活动的工具，而不是你锻炼的帮手。因此，你该清醒地为自己选择一个合理的运动强度和正确的方法，而不是什么让你的身体处于被动状态的“被动法”，这一点很重要。

#### 17、运动后的必要“冷却”

如同健身之前，你的身体需要时间“预热”一样，你的身体在锻炼之后，也需要时间恢复平静，让心率重归正常。你可以缓缓地放慢你的动作，直到心跳还原至每分钟 120 下或更少。当你感到自己的心跳趋于缓和，呼吸也逐渐平稳时，你就完成了最后的“冷却”工作。