

## 锻炼 – 基本原则



“好身体不仅是身体健康最重要的关键之一，而且是动态和创造性智力活动的基础。”

- 约翰·肯尼迪

## 运动类型和基本建议

### 心脏训练（有氧）

- 每周150分钟的中度强度运动
- 每周75分钟的强力运动
- 每周3-5天

### 力量练习（厌氧）

- 每周训练每个肌肉组2-3天
- 参加48小时的集体运动项目
- 2-4套6-15个reps  
更多reps =更轻的体量

### 灵活性练习

- 灵活性每周练习2-3天
- 每次拉伸10-30秒
- 动态（运动）拉伸更适合预防伤害

逐渐增加运动强度，以防止伤害并增强体质

## 心脏锻炼

有不同种类的心脏锻炼（好氧），大多数人认为跑步或步行，但这不是唯一的风格，有不止一种方式做到这一点。

- 步行
- 慢跑
- 快跑
- 游泳
- 骑自行车
- 有氧运动课



## 不同的心脏锻炼方法

---

有氧运动可以以几种不同的方式进行：

**耐力：长距离长时间**

- **间隔跑：在锻炼期间改变速度和持续时间（计划和计时）**

--示例：以8公里/小时的速度跑2分钟，然后步行30秒

- **法特莱克训练法(一种加速跑与慢跑交替进行的中长跑训练方法)：随机变化（自发和非计划）**

- --示例：以尽可能快的速度冲刺到街道尽头，然后慢跑一会儿，然后再次冲刺 - 根据你的感觉，减少对时间和步调的强调

## 不同的心脏锻炼方法

---

- **速度/节拍:**以特定的速度和节奏运动，旨在提高比赛时间（赛车，游泳或骑自行车的训练）

以上所有的心脏训练方法都适用于骑自行车，跑步或者游泳。

**\*\*\* 如果你的目标是减肥; 间隔跑与Fartlet (一种加速跑与慢跑交替进行的中长跑训练方法)是最好的方法!! \*\*\***

## 力量锻炼

力量锻炼（厌氧）运动是建立力量，骨密度，肌肉质量和增加灵活性的好方法。有几种力量锻炼的方法：

- 举重
- 普拉提健身操
- 肌肉增强锻炼法



## 力量锻炼

---

有以下几种力锻炼方法:

- **TBW:** 总体重, 普拉提体操和肌肉增强训练, 增加力量和耐力
  - 示例: 俯卧撑, 跳跃运动, 体操
- **举重:** 奥林匹克风格的运动 (体积小重量大), 增强力量和活力
  - 示例: 挺举, 卧推, 硬拉
- **健美:** 针对特定肌肉的锻炼, 大量减少体重, 增强力量, 塑造体形
  - 示例: 二头肌卷曲, 肱三头肌伸展, 划船

## 力量锻炼

---

有以下几种力量锻炼方法:

- **循环训练:** 一种与耐力相结合的力量锻炼法

--示例: 连续进行不同的运动, 通常伴有体重锻炼

- **HIIT:** 力量与心脏锻炼相结合的间歇性训练, 旨在燃烧脂肪, 同时增加力量。

➤ 示例: 类似于循环训练的体重锻炼与高强度训练

**\*\*\*建议老年人注重力量锻炼, 因为老年人肌肉建设和骨密度增加! \*\*\***

## 灵活性锻炼

灵活性锻炼对于防止伤害和改善关节结构是非常重要的。有不同的练习灵活性练习的方法：

- 瑜伽 (也可锻炼力量)
- 柔软体操
- 静态-静止锻炼
- 动态-动起来



## 灵活性锻炼

---

有以下几种方法增加灵活性:

- **静态:** 拉伸和保持; 触摸脚趾
- **动态:** 在一定范围内运动; 摆腿
- **弹道:** 推动身体部位超过其极限 (如果不适当预热可能导致伤害)
- **被动:** 拉伸身体并保持一段时间; 臂横跨胸部

## 开始锻炼前

锻炼时始终保持安全是很重要的。我们可以轻易地超过我们的极限或“运动过量”。以下一些提示需在是锻炼时记住：

1. 在开始任何新的锻炼计划之前先咨询您的医生
2. 始终穿好适合运动的服装，运动适可而止，并准备好合适的用品
3. 适当地预热与放松以防止伤害和促进恢复 - 5-10分钟的运动，使血液流动到需要锻炼的身体各部位
4. 没有预热绝对不能做静态的身体拉伸- 这将导致受伤
5. 做好家庭作业 - 阅读你想尝试的锻炼计划或在开始之前咨询私人教练。 [这个网站有一些很好的例子，心脏（有氧）和强度（厌氧）练习及其好处](#)
6. 不能让身体缺水
7. 注意休息 - 不要每天做同样的锻炼
8. 确保吃了食物再运动 - 食物是燃料，不要空腹运动

## 力量训练vs 心脏训练小问答

---

- 心脏练习减少脂肪多于增加力量  
假
- 心脏训练降低工作和休息时的心率  
真
- 心脏训练更便宜，需要更少的设备  
假
- 女性将通过力量训练会变胖，体形变大  
假

# 锻炼基础

---

一切掌握在您的手中!  
今天就开始.



life  beats