

健身后肌肉酸痛,老手是如何恢复的?

肌肉酸痛是伴随健身的全部过程的,是无法避免的,所以对于有些触觉敏感的玩家来说,肌肉酸痛甚至会让它们放弃健身。

健身过程中的肌肉酸痛一般分为两种形式,一种形式是即时性肌肉酸痛,也就是在训练中的肌肉酸痛,这种酸痛会直接影响我们的训练进程。比如练背时候的小臂酸痛,以及练胸时候的三角肌和肱三头肌酸痛等等,在健身初期特别容易影响新手玩家的训练发挥。

另一种肌肉酸痛的形式是延迟性肌肉酸痛,指训练结束后隔天或者隔好几天出现的练后酸痛反应。这种酸痛会影响我们的日常生活,比如很多人练完腿好几天都会一瘸一拐,没有马桶难以上厕所等等,这种状况也会影响健身动力,许多玩家练完一次会休息五天。

如何快速恢复这两种肌肉酸痛呢?对于老手来说,即时性肌肉酸痛有一种解决办法,延迟性肌肉酸痛则有两种解决办法。

一、淋巴回流。训练过程中出现的即时性肌肉酸痛,大多数人会采取拉伸或者按摩的方式解决,但实际上这种缓解方式很鸡肋,基本上不起什

么作用,因为即时性肌肉酸痛是因为肌肉神经敏感紧张和乳酸堆积的原因,并非因为肌肉受到了破坏,也不是因为肌肉发生了粘连的问题,所以拉伸和按摩这种外力刺激会加强肌肉神经敏感,反倒会让肌肉更加酸痛。

有玩家练背时小臂酸痛,随后会拉伸小臂,但你会发现肌肉酸痛感并没有得到有效缓解,其实这时候真正有效的方式应该是淋巴回流的操作。练完背部小臂肌肉酸痛,应该就地俯身,然后手臂自然下垂,身体放松,不到一分钟的时间小臂肌肉酸痛就会大大缓解;同样,俯身自然下垂也能有效缓解三角肌、肱三头肌这些肌肉的即时性酸痛。

如果是另外的即时性酸痛,比如练腿酸痛,则可以通过双脚离地的方式解决,腹肌的肌肉酸痛则可以直接平躺地上来解决,同时要注意身体放松。

淋巴回流之所以有效,是因为缓解肌肉酸痛有两个必备要素它都占齐了,第一是释放乳酸,释放乳酸最好的方式是加快血液循环,利用重力来加快血液循环;第二是缓解肌肉神经紧张,没有什么缓解方式是足够的



能量补充搞不定的,血液循环带来了 很多热量和补充。

二、静态募集。延迟性肌肉酸痛影响日常生活,可以采用静态募集的方法搞定。如何进行?比如练完腿之后如果想要快速恢复腿部运动能力,可以靠靠墙半蹲这个动作,不用太多,三十秒左右就可以让你恢复行动能力;如果肩部或者手臂疼痛,可以通过静态半程俯卧撑来解决,不需要多久就能恢复行动能力。静态募集就是采用相关肌肉的半程维持动作,然后维持一定的时间,就能暂时解决我们的肌肉延迟性酸痛,恢复行动能力。

为什么静态募集这么有效?这是因为静态募集训练募集的正是我们的肌肉神经,当我们把肌肉神经调

用一番后,这种肌肉酸痛就会大大减轻。

三、热量冲击。其实这个肌肉神经就像古惑仔一样,只要钱给到位,基本上就不会闹情绪,而身体里面的钱其实就是能量;只要我们的身体能量充足,肌肉神经恢复起来会特别的快,所以想要更快恢复肌肉酸痛,最好的方式是多吃。

健身的人一般有这样的体会,如果在减肥期间控制饮食的话,肌肉酸痛就会持续很长的时间,就是因为能量不足导致肌肉神经恢复比较慢。所以新手刚开始健身,由于肌肉神经还比较敏感,不建议在前几个月控制饮食,等肌肉神经适应了训练以后,在开始控制饮食,肌肉酸痛就不会那么强烈了。

先跑步后健身与先健身后跑步 两者肌肉差距有多大?

每一个完整的圈子都是由多个不同的部分组成的,这些不同的组成部分有的相互协助,有的却相互掣肘,也正因为如此,这个圈子才算得上是一个完整的生态圈。就像健身圈的跑步运动与增肌训练,可以说是当下最常见的两种健身方式。很多人都说想增肌就别跑步,想跑步就别谈增肌,这句话的确有一定的道理,但并不完全正确,虽然跑步与健身增肌看似是水火不容,其实是一对完美的拍档,就看健身者如何去看待,如何去把握。

众所周知,健身是力量训练,跑步是有氧训练,这两种不同的运动方式是健身圈经久不息的话题。去健身的人有很多,大多数都向着同一个目标,那就是增肌练成肌肉男,但是几乎每个人都有不同的训练习惯,有的人在健身之前习惯先跑步,而有的人则喜欢先把肌肉练好再去跑步。那么,同样是以增肌为目标进行训练的两个人,一个习惯先跑步后健身,另一个习惯先健身后跑步,最后这两者的肌肉会出现什么差距?

肌肉的大小。有很多人可能会产生两个疑问,“先跑步后健身和先健身后跑步有区别吗?”,“只不过是

调换了顺序,难道还能影响到肌肉的增长?”,答案都是肯定的。因为跑步属于有氧训练是不容置疑的事实,在健身前做大量的有氧训练的人,不但会消耗体内一部分肌糖原,还会影响接下来力量训练的质量。可以试想一下,若是在刚跑完2公里的时候去做深蹲,那么深蹲的效果是否还能达到理想状态,可能做深蹲的时候腿都是抖的,也就更别提做大重量的深蹲了。与此同时,肌糖也因为跑步消耗了大部分,力量训练也跟不上节奏,还消耗了肌肉。而另一个先健身后跑步的人则不同,因为他拿出了绝大部分的精力优先训练肌肉而不是跑步,长期下来,他的肌肉自然要比前者大一些。

肌肉的质量。许多人总是强调肌肉的灵活性,尤其针对健身者,因为他们一向认为健身练出来的肌肉虽然大,但是不灵活,所以没什么用。然而现在就有一个解决肌肉不灵活的办法摆在眼前,那就是先健身后跑步。作为一个以增肌为主要目标的健身者,不否认单一的力量训练会降低肌肉的灵活性,但这只是没有做好练后工作的原因,错不在增肌训练。这所谓的保证肌肉灵活性的练后工作,可以是肌肉拉伸,也可以是跑步。所以先跑步后健身的人很难保证肌肉的灵活程度,也就是肌肉质量。而先健身后跑步的人,能抓住跑步的优势,把跑步当作是优化肌肉质量(放松肌肉)的途径。所以,这两者在肌肉质量方面也是有一定差距的。

训练的整体效果。健身的关键在于健康,并非增长肌肉;既然明白健康是最重要的,那么不管是先跑步后健身,还是先健身后跑步价值与意义都是一样的,因为最终提升的都是自身的身体素质,先做有氧训练再进行力量训练的人,虽然影响了肌肉的增长,但却提升了心肺功能,加快了脂肪的燃烧。先做力量训练再做有氧训练的人,虽然不能提升跑步的优势,但也实现了增肌的目标。如此一来,这两者整体的训练效果是没有太大差别的。

健身的方式有很多,很难定义对与错,因为每个人的体质不同,训练的喜好也不同,差距也就因人而异了,所以关于先跑步还是先健身这个问题,最重要的还是得遵从自己内心的想法。



防骨质疏松和肾结石、调节肌肉收缩等方面,扮演着重要角色。一般情况下,一个小时的跑步会流失200-600毫克的钾,不过,一根香蕉就能提供450-600毫克的钾,此外,柑橘、柠檬、西梅、白薯、甘蓝、豆类等也能提供较多的钾。

钙 骨骼和牙齿的健康离不开钙,而且人体绝大部分的钙都存在与骨骼中。奶制品是补钙的最佳食物来源,如果再加上谷类食物一起摄入,补钙效果更好。

镁 和钙一起发挥作用,镁在肌肉收缩、神经功能、酶活化、骨骼发育等方面扮演着非常重要的角色。跑者训练结束之后,应该多吃绿叶蔬菜、全谷类食物、坚果、豆类等食物,可以高效地补给钙。

陈嵩荣

补充5种关键电解质 跑者须多吃这些食物

钠、氯、钾、钙、镁等电解质,对于跑者来说虽然需求量比较小,但是如果它们缺乏的话,会引起一系列不良反应,对训练和身体都是不利的。有的跑者习惯通过运动饮料或者能量棒来补充电解质,这并不是最健康的方式。通过食物来补给电解质,既能保证电解质平衡,还能为跑者提供更多的营养。

钠 在跑者出汗的过程中,钠是损失最多的电解质。钠有助于身体保留水分,保证正常的神经活动和肌肉收缩,不过钠也是比较容易补充的电解质,跑步之前吃一些咸食或者喝点咸汤,都可以满足身体对钠的需求。

氯 氯和钠是一对好搭档,食盐中含有的钠和氯都比较多。虽然出汗也会让氯损失不少,但通过食盐这种调味品就能满足身体对氯的需求,此外像熟肉、罐头等食物中含有的氯也比较多。氯对于保持体液平衡、血量、血压、体液pH值稳定等都发挥着重要作用。另外,像芹菜、橄榄、番茄、莴苣等食材中也含有较多的氯。

钾 钾在细胞和心脏功能发挥、调控血压、预

健身刚入门有七个雷区

不要忽略任何一个部位。有的人只练胸、手臂,不练腿,长期以往身体发展会很失调,增肌应该追求全面发展,所有的肌群都不应该忽略锻炼,练腿靠深蹲,练胸靠卧推,手臂弯举,练背划船,练肩推举。

多进行复合动作。新手健身先从复合黄金动作入手,多关节训练动作有助于增肌,锻炼效果会比较明显。单关节的动作训练比较有限,新手可以先从深蹲、硬拉、划船等动作入手。

加餐补充营养。肌肉的生长离不开营养的补充,否则你只会越来越瘦,营养不可缺少蛋白为原料,碳水为动力。因此训练前后注意加餐补充蛋白跟碳水食物,让肌肉吸收营养而不断生长。训练前可以补充一根香蕉,即可坚果,训练后补充鸡蛋、全面面包。

不要过度追求重量。很多新手会过度追求重量,盲目攀比,这是要纠错的行为。刚开始锻炼,姿势标准才是最重要的,重量是最次要的,不要为了追求重量

而导致身体受伤。刚开始最好从空杠入手,不要认为别人会笑话你,动作标准才是你应该追求的。

劳逸结合,避免熬夜。吃、睡、练是增肌的三个必备元素。训练需要适时的休息,每次训练应该控制在1.5小时内,过长身体会过于疲惫,锻炼效率低下,时间太短起不到有效的锻炼效果。此外,不能天天锻炼,也不能三天打鱼两天晒网,每个肌群锻炼后需要48-72小时的休息时间,才能进行下一轮的训练,增肌期间要保证充足睡眠,避免熬夜。

不要忽略有氧运动。增肌人群有的会忽略有氧运动,这是误区。一周最好进行2次有氧训练,避免身体囤积脂肪。如果害怕有氧运动会让肌肉流失,可以选择在不做力量训练的那天,进行半小时的有氧运动刷脂,可以有效避免肌肉的流失。

坚持训练。方法有了,还需要坚持。蜕变不是一天两天的事,而是一年两年的坚持,只有坚持下去,才能成就更强壮的自己。

赵蓓

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国梦想飞九天

中国网络电视台制 河北蔚县 王文林 李宝峰剪纸

讲文明树新风 公益广告

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国龙腾梦 中华圆梦

中国网络电视台制 河北蔚县 周志旺剪纸