

这些听起来“很有道理”的“八大健身理念”把你坑了吗

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。很多热爱健身的朋友，即使烈日炎炎，也会保持锻炼身体习惯。但健身有一些注意事项，不懂这些，朋友那你可能就“入坑”咯！



坑1 局部减肥

那种可以只减少某个特定身体部位的脂肪的古老信念，每个夏天都会被众多媒体热炒一番：“想减掉小肚子吗？做仰卧起坐就行！”

事实不是这样的！实际情况是，如果你的肚子上有脂肪，做仰卧起坐确实能加强你的腹肌，但并不会减掉你肚子上的脂肪。坚实的腹肌依然被脂肪包裹着……

脂肪减少是全身性的，不过这只有在你的能量消耗量高于摄入量时才有可能实现，而要达到这个目的，无非是通过两个途径：一是通过全身性的有氧运动使消

耗掉的能量大于摄入的能量，二是通过增加肌肉提高您的能量代谢率。

如果你没有在全身上下减掉足够多的脂肪使腹肌显现出来，那么仰卧起坐只会将腹部的脂肪往外推，使其更明显。那么，怎么才能甩掉腰间的赘肉、改善松弛的臀部或软软的小肚子？合理安排饮食结构，减少热量摄入，同时通过有氧运动增加能量消耗，并通过力量训练打造肌肉！事实上，锻炼你的大腿或者肩膀一样能使你肚子上（还有全身各处）的脂肪减少，而且由于它们是更大的肌肉群，锻炼它们可能比做仰卧起坐更有效。

达的粗壮胳膊的可能性微乎其微。一些女性一直不知道，如果她们像锻炼自己的下肢一样锻炼上半身，她们的小腹会更加平坦，臀部会更加紧致，

因为她们的去脂体重增加了。还是那句话，打造并维持肌肉就是燃烧脂肪和消耗热量的最佳手段。

坑5 锻炼越多越好

有些人凭感觉认为锻炼次数越多，锻炼时间越长，效果就越好。肌肉是燃烧脂肪最有效的工具，所以我们不应该让营养不良和过度锻炼妨碍肌肉增长。请记住，肌肉增长发生在我们身体休息的时候。

营养不良和过度锻炼是健身新手和老手都会犯的错误。准确地说出超过多少就算过度是不可能的，因为有

太多因素需要考虑，包括饮食、锻炼频率、锻炼时间等。最好的办法是注意是否出现以下这些过度锻炼的信号：感到长期疲劳、锻炼兴趣下降、身体频繁受伤以及静息心率增高——以早晨起床前测量为准。

如果怀疑自己锻炼过度，你可以试着调整以下一项或几项：饮食、睡眠时间、锻炼强度、锻炼频率、锻炼时间。

坑6 力量训练会变壮，有氧运动会变瘦

还是那句话，饮食是决定身体组成的主要因素。虽然有氧运动这类节奏平稳的锻炼会稍微增加热量消耗量，但它对增加肌肉没有多大帮助。如果不做力量训练，你就忽视了消耗热量的最佳武器：肌肉！在提高静息代谢率方面，没有什么比训练肌肉更有效。进行力量训练后，增加的那些

肌肉，足以在一天中消耗掉一堂普通的有氧训练课所能消耗的热量，增加的肌肉会使你在睡觉时都能消耗更多热量。

要想增重，增加你的热量摄入量，并且通过力量训练打造肌肉。要想变瘦，减少你的热量摄入量，并且通过打造肌肉提高你的静息代谢率。

坑2 肌肉能变成脂肪

这个说法想必各位不会陌生。要告诉大家的是，脂肪细胞和肌肉细胞是完全不同的功能的两种细胞，而且不会相互转换。肌肉男变成肥胖男是因为他的能量消耗量不再多于摄入量。这在

很大程度上可以归咎于肌肉减少导致的新陈代谢率下降，而肌肉减少是因为没有足够的刺激。肌肉并不会神奇的变为脂肪，只是肌肉减少而脂肪增加。

坑3 力量训练会使你的肌肉过度发达

也许你经常听到姑娘们说：“我不想练得肌肉太发达。”有些人在看到力量训练最初几天的效果后，就因为担心自己会变成下一个肌肉小姐而退缩了。无论是男性还是女性，在力量训练的最初几周都经常会出现肌肉“增长”的情况，这很大程度上是因为肌肉的血液循环增强。与之类似，早期的力量增强多是由于神经系统对新动作的适应，而不是

因为肌肉增长了。

担心你会一不小心变得比你计划的更强壮或是你的肌肉会开始疯长是毫无根据的。对女性来说，能持续不断的每个月长0.5磅（约0.23千克）肌肉已经很了不起了。男性的话，每月长1.5磅（约0.68千克）也很不容易。请记住，这完全是理想情况。肌肉发达的身体是坚持力量训练和摄入合理营养的结果。它不会一夜之间或一不小心练成！

坑7 为了减重而不吃饭

人们常常为了减肥而饿肚子，这绝对行不通！

机体很善于适应和调节，它会减低新陈代谢率以弥补热量摄入的不足，它会努力守住你摄入的每一点热量，因为它不知道你什么时候会吃下一顿饭，在你的热量摄入量恢复到正

常水平之后，你的新陈代谢率依然维持在低位。因此，严格节食的人的体重一般会回复到原来的水平，甚至很多时候还会超过原来的水平。

如果你想要减肥，你就不应该饿肚子，合理营养、少量多餐是获得长久成功的关键！

坑8 不渴不喝水，渴了狂喝水

我们都知道水对身体的重要性，对于运动的人则更是如此；也许你也知道要多喝水，可是，运动的时候究竟该喝什么水？喝多少水？什么时候喝？一些朋友运动时觉得补水浪费时间，总是在运动结束后一通猛喝，殊不知这样做既影响运动的效果又增加胃肠道的负担。

运动补水应该分为前、中、后三个阶段，运动前补充500ml左右的水，运动中每10~15分钟间断补充100ml~150ml的水，运动后也是少量多次的补水。由于水分从摄取到进入胃肠道，接着被人体吸收，需要一段

为时20~30分钟的时间，因此一次喝下大量的水，反而会使饮用的水集中在胃里，而不能真正达到补充水分的目的。

运动饮料真的比开水更适合我们吗？这个就要根据自己的运动情况来决定啦。如果是一小时之内的运动，电解质流失的情形可能尚未多到需要补充的程度，此时饮用一般的开水就可以达到解渴与补充的目的；但是当运动持续一小时以上，且强度较高时，最好能饮用适量的运动饮料或是添加了食盐的水做为补充，藉由摄取饮料中的钠、钾成分，帮助人体回到平衡状态。

坑4 女性的锻炼方法有别于男性

女性如果进行力量训练就会变得过度强壮是一个常见的误解。其实不会这样的，除非开始吃药和注射什么东西。根据性别而改变锻炼方法也是没有道理的。男性和女性的肌肉和脂肪增加或减少的方式是一样的。诚然，男性和女性的目标往往不同。不过，可能出乎你意料的是，这些不同的目标可以通过相同的锻炼方法达到。

多数女性不是想要练出强壮的胸肌和上肢，而是想使整个身体紧致而匀称，尤其是最容易随着年龄增长而变粗的腰腿部以及日渐扁平的臀部。要达到目标，她们选择的锻炼方法应该和想要增大块头的男性一样。但遗憾的是，大多数时候女性在健身时只是把胳膊带去“看看热闹”的。请记住，男性和女性的肌肉没什么区别，只是尺寸不同。女性因为做上肢练习而练出肌肉发