

如何提高大学生健美锻炼的效果

王传茂

(厦门大学 厦门 361005)

【摘要】健美运动具有动作技术简单、容易掌握和练习方便等特点,深受在校广大学生的喜爱。健美运动能增长肌肉、增强力量、健美体型和体魄,同时还能培养大学生优良的意志品质和正确的审美观。

关键词 健美 肌肉 锻炼 效果

中图分类号 G804.6

How to Improve the Effect of College Students' Bodybuilding

Wang Chuanmao

(Xiamen University Xiamen 361005)

Abstract Bodybuilding is very popular with college students because of its simplicity in skills, easiness in mastering and convenience in practising. Bodybuilding can not only build up the muscles, enhance the strength and beautify the figure, it can also develop the students' fine qualities and sound aesthetic conceptions.

Keywords bodybuilding muscle exercises effect

目前在各高校,大学生练健美已渐成风气。如何才能提高大学生健美锻炼的效果,这是值得研究的重要问题,笔者拟从以下方面进行初步探讨。

1 明确目的性加强科学性

大学生练健美应充分利用自身有较高科学知识与文化素质,明白为何而炼?即是为了健美、减肥,还是为增加体重而炼?练时应对与锻炼有关的生理解剖知识、肌肉增长的原理、时间的安排、动作的选择、器材的应用、负荷量的大小和强度、以及自己的锻炼基础和体能状况、营养条件等都应有一个彻底的了解。

1.1 胖型 人的体型有胖、瘦、匀称之分,对不同体型的学生,应有不同练习方法。胖者要减肥,主要消耗多余的脂肪,发达肌肉。因此他们应多采用小重量、多次数的练习方法,以进行有氧代谢动作为主。

有氧代谢运动,是指以增强人体吸收、输送与使用氧气为目的的持久性运动,在整个运动过程中,人体吸入的氧气大体与需要的氧气相等,有氧代谢运动的特点也就是强度低、有节奏、不间断、持续时间长,并且方便易行,容易长时间的坚持。有氧代谢运动能增加血液总量,血液量

的提高相应增强了氧气输送能力,肺活量也会迅速提高。有氧代谢运动能增强骨质密度,有效地防止钙损失,防止骨质疏松。有益于降血压,降血脂和控制血糖,是很科学的减肥术。

在器械练习时,可用小负荷(最大肌力的 30~50%),多次长时间练习手段。每周练 3 次,每次 1~1.5 小时,每个动作做 2~3 组,做法是匀速收缩和伸展。每组做 20~30 次,组间间歇时间为 20~30 秒。呼吸采用“自由”式为主,平常每周还可安排三次 15 分钟以上的慢跑和有氧运动。这样对提高耐力,消耗脂肪,达到减肥、增加耐力的效果。

1.2 瘦型 瘦者在进行健美锻炼时,首先要弄清自己属于哪种消瘦。因为消瘦有单纯性消瘦和继发性消瘦之分,单纯性消瘦没有明确的内分泌疾病,继发性消瘦是由神经系统或内分泌系统的器质性病变引起的。如是属于继发性消瘦,则请医生先治病后再进行健美锻炼。若属单纯性消瘦,可以进行健美锻炼。瘦者脂肪少,锻炼应以增强肌肉力量,发展肌肉围度,增加体重为目标,多做中、大重量的力量性练习。器械练习时以中等负荷(最大肌力的 50~80%)为佳。时间为每周练 3 次,每次 1~1.5 小时。每次练 4~6 个动作,每个动作做 4~8 组,做法是快收、稍停顿、慢伸展。每组间歇 30~60 秒,每种动作间歇 1~2 分钟。一般情况下,每组应能连续完成 8~12 次,如果每次达不到 8 次可适当减轻重量,如超过 15 次,则应增加重量,以最后两次必须用全力才能完成为准。这种用最大肌力完成的动作,对肌肉组织刺激较深,“超量恢复”明显,锻炼效果极佳。

同时要注意控制长跑的次数,跑步宜少不宜多,每次跑步的时间应控制在 10 分钟以内。因为运动时间长人体将进入有氧代谢运动(达到 15 分钟),那就要消耗身体的脂肪。瘦者在健美训练中要严格控制运动量,每次锻炼的时间在 30~60 分钟就足够了,不要过量运动。

1.3 匀称型 有健美运动的基础主要要发展力量,不断增大肌肉围度和提高全面的身体素质,力求以最少的时间获得最佳的锻炼效果。

在达到一定的健美基础后,肌肉和力量的增长变得越来越缓慢,也就是说想增加 1~2 厘米的围度都会觉得越来越困难。这是为什么呢?因为肌肉和力量的增长是人体对负重训练产生的适应性变化,而任何适应过程都与某种内外部原因所引起体内平衡的破坏相联系。在一定限度内,破坏越强烈,适应变化就越明显。对健美运动来说,这种适应的结果就是练出大肌肉块和力量。然而,随着训练水平的提高,即使不断增加训练负荷,引起体内生化平衡的破坏也很小,身体的适应性变化自然就减少。因此,已经达到一定程度的健美运动员要继续提高训练效果,是一件很困难而又复杂的事。

训练效果的提高不是靠增加负荷总量来达到的,而要用逐渐改变负荷性质的办法来实现。应有阶梯式地增加训练负荷,以使体内的生化平衡被强烈破坏。只有这样,肌肉才能产生新的适应性变化,生长壮大。每次阶梯式地增加负荷之后,紧接着要安排一个平衡的适应新的显著增加的训练负荷的训练阶段。此阶段时间的长短视负荷增加的程度而定,负荷增加得越大,适应训练的时间相应越长,反之则短些。

2 掌握基本的练习动作与要领

2.1 掌握健美运动基本的练习动作与要领的重要性

它是提高肌肉的“感觉”和练习效果的基础。健美运动的精髓并不难理解,职业健美的顶尖选手李·拉布达说:“人体的每块肌肉都有其特定的功能。肱二头肌使胳膊弯屈,股四头肌使腿

伸直,胸肌使胳膊和肩膀向体外伸展,三角肌则把胳膊举过头。各种练习动作正是在于肌肉的基本功能设计的。通过不断地增加训练负荷,就能使肌肉变得更强壮,围度更大”。(王宇,张罗克编译.自己找准动作要领.健与美.1997年第7期)

在健美练习中,我们经常可看到有的学生在练习背部肌肉时,采用哑铃屈体单臂划船,每次都把哑铃“划”向肩部,而不“划”向后上方的背部。难道感觉不到那样练习实际上是肱三头肌在主要发力,而没练到背部肌肉?难道不知道肌肉是连接在肩膀而非胳膊上,如果肩膀不被后拉,背部肌肉就不会参与用力?

还有的学生在练习直体哑铃侧举时,他们把哑铃直直地从肩头向上推举,这个用来练三角肌的动作却更多地用肱三头肌来完成。难道他们没有感觉到练习中肘关节被牵扯过多,而肩关节却过少吗?这都显然说明他们对基本的动作和要领没有完全掌握

2.2 找到“动作要领”的感觉必须要做到以下几点:

- 1) 练习者要了解每种练习动作是哪一部分的肌肉。
- 2) 采用负荷练习都比平常练习轻得多的重量来做动作。
- 3) 用固定负荷多练几次,着重体会肌肉用力的过程。
- 4) 逐渐增加重量,注意体会肌肉是否增加的明显“感觉”。
- 5) 不要把负荷增加到改变动作、增加附加用力的重量。

3 注意休息与饮食

1) 在练习中往往应用“超负荷”使肌肉产生“超补偿”,实际上不能通过练习直接长肌肉,而练习对肌肉做的只是使它“受伤”。这里所说受伤是指“破坏”肌纤维,即让肌肉轻微受伤。通过恢复,肌肉会比以前更强壮,即所谓的超量恢复。这就说明休息和恢复同训练一样重要。

休息和恢复是健美取得理想效果的要素之一。只有休息好才能消除机体的疲劳,促进肌肉增长。一般说,肌肉训练后应有 24~ 48 小时的休息恢复时间。

2) 营养平衡的食谱是“训练-恢复-增长”的又一要素之一。只有保证饮食营养才有增长的物质基础。对大学生来说,要适当补充蛋白质含量较高的食物,如鸡蛋、牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类和蔬菜、水果等。

至于如何制订每日的食谱,我们首要看每天蛋白质的摄取量是否达到了需求,然后再看热量是否满足了训练所需。如蛋白质质量不够,则应将蛋白质含量较低的换成蛋白质含量较高的食物。要记住蛋白质的补充在锻炼后 1~ 1.5 小时之间进行最好。而锻炼后 15~ 30 分钟,碳水化合物对糖原的储存有很大的好处,应设法准备一些快餐食品,如面包、饼干、土豆条等。

(收稿日期: 1997- 11- 18)