

## 健身达人

运动“民”星  
样样精通

孔建峰:成为更好的自己

在通州区的运动圈子里,有一名运动“民”星,他对游泳、跑步、铁人三项和皮划艇等运动都很精通,且充满了热情。他就是孔建峰。

从小,孔建峰就展现出过人的运动天赋和对户外活动的热爱。无论是在山林间奔跑,还是在泳池中畅游,他总是充满活力。

游泳,是孔建峰的一项专长。2016年6月29日,孔建峰成功游过了琼州海峡。那漫长的距离、变幻莫测的海流和恶劣的天气条件,都没有阻挡他前进的步伐。

跑步,也是孔建峰日常训练中不可或缺的一部分。无论是清晨的阳光下,还是傍晚的余晖中,都能看到他奔跑的身影。他用脚步丈量大地,用汗水书写坚持。

铁人三项,这个集游泳、自行车和跑步于一体的综合性运动,对于孔建峰来说是一种更高层次的挑战。他的首次铁人三项体验在启东恒大湾。自行车项目开始后一公里,他就因缺乏经验摔车,导致受伤。然而,他还是凭强大的意志完成了后面所有赛程。铁人三项的赛场上,孔建峰总是全力以赴,用自己的表现诠释着坚韧不拔。

孔建峰平时严格控制饮食,保持着良好的生活习惯,为的就是让自己的身体保持最佳状态。同时,他也不断学习和研究新的运动技巧和训练方法,不断提升自己的运动水平。

除了自身的运动成就外,孔建峰还积极投身于运动健康推广的事业中。他经常参与公益活动,向大众分享自己的运动经验和心得,鼓励更多人加入运动的行列中来。他相信,运动不仅能够塑造健康的体魄,更能够培养坚韧的意志和积极向上的人生态度。

“我会继续挑战自我,探索更多未知的运动领域,希望用自己的行动激励更多的人勇敢追求梦想、突破极限,成为更好的自己。”孔建峰用自己的热血征程诠释运动的魅力和生命的无限可能。 本报记者李波



孔建峰骑行中。

## 锻炼有方

力量练习  
警惕八大误区

力量练习对于维持人体肌肉力量、保持良好体态和健康具有至关重要的作用。国家体育总局体育科学研究所相关专家提示,力量练习有以下误区应避免。

**会让女性肌肉男性化** 因为女性体内的睾酮素(人体中负责肌肉增长的关键激素)含量低,因此,力量练习不会导致女性“壮如男”。

**会导致动作僵硬** 力量练习能改善肌肉的收缩力,让动作范围更大,进而增强身体的灵活性。练习中,注意身体各部位肌力的平衡和协调发展,并在练习后注意拉伸放松,就不会导致肌肉僵硬。

**停止练习肌肉会变成脂肪** 肌肉和脂肪是人体内两种截然不同的组织。放弃锻炼后,身体之所以会变形,一方面是因为缺乏运动导致肌肉逐渐萎缩;另一方面由于新陈代谢率降低,但摄入的热量并未随之减少,因而导致体内脂肪含量增多。

**会将脂肪变成肌肉** “脂肪变肌肉”与“肌肉变脂肪”同样荒谬。在改善体型的训练过程中,身体也许会同时经历两个变化——脂肪的减少和肌肉的增多,但绝不是一种转变成另一种。

**人体脂肪练哪儿减哪儿** 人体脂肪的增长是全身性的,消减也是全身性的,锻炼身体任何一个部位,都能起到全身减脂的作用。

**要肌肉酸痛才算达到效果** 力量练习后肌肉的酸痛程度并非评价练习效果好与坏的标准。力量练习后的肌肉酸痛是肌肉细微结构改变的结果,肌肉酸痛的程度取决于练习时的负荷,大强度训练在刺激肌肉生长的同时,也容易造成肌肉酸痛。

**要补充蛋白粉** 肌肉用力收缩会导致肌肉中蛋白质的分解消耗,补充蛋白粉可以补充在运动中被消耗的蛋白质,帮助肌肉恢复到运动前的水平。但一般健身人群的力量练习并非以健美为目的,并非追求肌肉围度的增大。因此,练习后并不需要额外补充蛋白粉,只要膳食营养均衡即可。

**减肥不需要做力量练习** 力量练习对于维持理想体重或是减脂减肥,都很有意义。力量练习不仅通过消耗能量帮助减肥,同时还能通过增强肌肉的方式提高身体基础代谢水平,帮助人们在即使不运动的安静状态下能量消耗也比原来增加,进一步帮助减肥。实现减肥和塑造体形的双重目的。

据《中国体育报》

# 功能性与传统力量 哪种训练适合你

在健身中,力量训练是提高身体素质和促进健康的重要方式。它不仅能增加肌肉量,还能改善身体功能。力量训练主要有两种方法:传统力量训练和功能性训练。了解它们的区别和各自的优势,有助于我们找到适合自己的锻炼方式,尤其是对普通中年人来说,更具指导意义。



CFP供图

## 科学健身 ABC

### 传统力量训练

传统力量训练的主要目的是通过特定的训练动作增强肌肉和力量。你可能在健身房见过人们用哑铃、杠铃等健身器械,这些都是传统力量训练的一部分。例如,你可能会做二头肌弯举来增强手臂肌肉,或者做腿部伸展来锻炼大腿肌肉。训练时,我们会按照设定的次数和组数进行重复练习,并逐步增加重量,以此来提高肌肉的力量和体积。

传统力量训练的优势在于,能有效增加肌肉量,使身体更强壮。通过这种方式训练,不仅能塑造出更明显的肌肉线条,还能增强骨骼强度,降低骨折和骨质疏松的风险。比如,经常进行腿部训练的人,摔倒时骨折的风险会降低。另外,肌肉的增长需要更多能量,这有助于提高新陈代谢,从而更容易控制体重和减少脂肪。

### 功能性训练

功能性训练旨在提高我们在日常生活中的运动能力和灵活性。想象一下,你在家里搬动一袋米,或者蹲下来捡起掉在地上的钥匙,这些动作都可以通过功能性训练来提高。

例如,深蹲不仅能增强腿部和臀部的力量,还能帮助你更轻松地从椅子上站起来。弓步走可以增强你在走路和上下楼梯时的稳定性,让你不容易摔倒。平板支撑可以增强核心肌肉的力量,帮助你在日常活动中保持平衡和防止腰痛。功能性训练的特点是,它能帮助我们更好地完成日常任务,使这些动作更加轻松和安全。

功能性训练还有一个好处是,它非常灵活,可以在家中进行,不需要特殊

的设备。你可以利用家里的椅子做深蹲,用自身体重做俯卧撑,或者用水瓶代替哑铃进行简单的提举动作。还可以进行一些动态的拉伸和瑜伽动作,增强身体的柔韧性和稳定性。

### 实际应用

为了达到最佳健身效果,将传统力量训练和功能性训练结合起来是一个理想选择。比如,你可以将健身房中的深蹲、硬拉等动作与家中的功能性训练动作如壶铃摆动、药球投掷结合起来,全面锻炼身体。

在训练中结合传统和功能性动作,确保全面锻炼身体各个部分;注意正确的动作规范,防止受伤;逐步增加训练强度,挑战身体;根据身体反应调整训练计划,避免不适;保持规律性,每周进行2~3次训练,交替使用两种训练方法。

在家里,你可以这样安排训练:

**深蹲:**用椅子做辅助,每次蹲下时想象自己要坐在椅子上,锻炼腿部和臀部力量。

**弓步走:**在客厅里来回走动,锻炼大腿和臀部的同时增强平衡感。

**平板支撑:**在地板上支撑身体,增强核心肌肉力量,帮助改善姿势和减少腰痛。

**提水瓶:**用装满水的瓶子做简单的举重动作,增强手臂和肩膀的力量。

总的来说,功能性训练和传统力量训练各有其独特的优势,适用于不同的健身目标。传统力量训练在增加肌肉和力量方面表现出色,而功能性训练则更注重提高日常生活中的运动能力和表现。将这两种方法结合起来,可以实现全面的健身效果。无论选择哪种训练方法,关键是找到最适合自己的身体和目标的方式,保持活跃,享受健身的过程。 南通市第二人民医院 魏勇