VANITYSTRONG

如何在长时间停练后重新开始健身，且不去试图“弥补”流逝的时间

人们在长时间停止运动后犯下的最大错误，就是试图证明这段停练期从未发生过。

长期中断锻炼后，人们犯下的最大错误就是试图证明这段空白从未发生过。

他们去练两年前用的重量。

他们跑以前跑的距离。

他们因为对六个月的懈怠感到愧疚，而强行一周练六天。

随后，酸痛、疲劳或受伤让这次“重返”变成了另一次“中断”。

当你不再试图偿还过去的债时，重新开始的效果反而更好。

你过去的体能依然重要——但它不代表你的现状

以往的训练经验是有帮助的。

你可能还记得动作模式。你恢复力量的速度可能比真正的初学者更快。你可能明白高强度努力是什么感觉。

但你现在的训练负荷仍应匹配你现在的能力。

如果你的心肺耐力、力量或柔韧性已经下降，假装没降并不会加速进度。

第一周应该感觉几乎太轻松了

第一周的目标不是蜕变。

目标是完成它，并保持能够进行第二周训练的状态。

一个重新开始的初学者可以进行两次简短的全身力量训练和三次轻松的散步。

每组动作都要留有余力，而不是练到力竭。

选择你能掌控的重量。

结束训练时，感觉自己本可以做得更多。

那是克制，而不是软弱。

用简单的动作模式重建力量

重返计划不需要 18 个练习。

使用深蹲或座椅起立、髋关节铰链、推、拉、负重行走和核心练习。

初期每个动作做 2 组可能就足够了。

在接下来的几周里，逐渐增加重量、次数或组数。

建议成年人每周至少进行两次肌肉强化锻炼，对于缺乏运动的人来说，在朝着这个目标努力之前，从轻量开始是合适的。

单独重建有氧能力

步行是恢复耐力最简单的工具之一。

从你可以重复进行的时长开始。

可能是 10 分钟。

也可能是 30 分钟。

数字是多少并不重要，重要的是它是否适合你当前的状况。

随着时间的推移，增加时长、配速或频率。

长期公众健康目标是每周至少 150 分钟的中等强度有氧活动，但鼓励久坐不动的人从较小的量开始并逐步积累。

酸痛不是评分标准

锻炼的效果并不会因为第二天爬楼梯很痛苦而变得更好。

重新开始训练时可能会出现一些酸痛。但如果严重酸痛反复干扰正常生活，通常意味着训练强度超过了必要的范围。

一个好的重返计划应为身体适应留出空间。

建立六周心态

第一周和第二周是为了“到场”。

第三周和第四周是为了逐渐增加工作量。

第五周和第六周是你开始进入更正常训练状态的时候。

这种循序渐进通常比周一拼命练习、随后休息十天的“英雄式表现”更有成效。

如果又错过了一周怎么办?

继续开始。

不要惩罚自己。

你不会因为生活打断了计划就失去“运动达人”的身份。

只有在生活完美时才起作用的健身，并不是一种非常有用的健身形式。

重返结构示例

第一周和第二周：两天力量训练，三次轻松散步。

第三周和第四周：两到三天力量训练，三次中等强度散步或有氧训练。

第五周和第六周：如果恢复良好，进行三天力量训练，外加适合你目标的有氧运动。

每个阶段都可以调整。

从疾病、手术、怀孕、受伤或重大慢性病中康复的人，在遵循通用的重返计划之前，可能需要专业的指导。

动力源于证据

不要等到感觉找回了以前的自己才开始。

去收集你正在重新变得活跃的证据。

完成第一次训练。

去散步。

下周重复它。

信心通常源于已完成的行动。

参考资料与延伸阅读

这些参考文献支持本文中的健康和身体活动陈述。没有任何来源为 VanityStrong 及其产品或计划背书。

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activ
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro

VanityStrong 下一步：从免费的 Beginner Restart 开始，然后使用 Fit Quiz 转入更长期的计划，如 Women's Reset 30 或 Men's Reset 30。

参加 Fit Quiz

本指南中的链接

在线阅读本指南（无障碍版本） — https://vanitystrong.com/zh-cn/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

浏览课程 — https://vanitystrong.com/zh-cn/programs

帮助中心 — https://vanitystrong.com/zh-cn/support

VanityStrong 提供健身和一般健康方面的教育，并非医学诊断或治疗。个人需求各不相同。必要时请咨询合格的医疗专业人员。