

训练量比较大会有什么影响！健康运动强度的过量与不足有哪些危害-股识吧

一、过度的锻炼身体对身体有什么损害.

如果你仔细观察的话，你会发现如今的很多朋友都开始通过健身来锻炼自己的身体，确实健身的好处真的是太多了。

赛普健身教练培训基地今天为大家主要盘点一下健身锻炼能够为身体带来哪些好处？健身锻炼对身体有哪些隐藏的好处？科学技术的发展，人类的进步推动了人们不断的通过自身的努力去探索更多未知的东西，工作节奏快，压力大，使得每天超负荷的工作的身体越来越差。

人们开始通过研制健康的食谱，吃营养丰富的食物来补充身体失去的能量，俗话说：吃什么补什么，这也是人们所说的食疗。

但是如果搭配另外一种更加高效科学的方法—健身，会让效果加倍哦！有一项研究仔细观察了中年人健身对以后身体预防慢性疾病的影响。

这项研究还在进行中，期间共收集了超过一万八千名成人的健身资料并跟踪他们步入老龄期的健康状况。

评估分析了40年的数据后，研究人员发现那些在30至50岁期间经常锻炼的人，活到70—85岁时患上慢性疾病的几率大大减少。

这项研究发表在内科医学档案上。

健身似乎能抵御心脏病和心力衰竭，这早就不让人感到新奇。

然而健身还能降低糖尿病、肾脏疾病甚至是阿尔茨海默氏症的患病几率。

小编建议成年人至少每天腾出20分钟做中度或者剧烈运动，例如快走，慢跑，骑自行车或者游泳，如果你想要接受更加专业系统科学的健身锻炼，不妨请一个私人健身教练来帮助你达到一个更好的健身效果，私人健身教练的好处就是能够针对你自身的情况来为你制定属于你的健身计划，以及为你搭配适合你自己的健身食谱，科学健康有效果。

繁忙的上班族可能很难腾出时间来锻炼。

但看起来很小的投资会为你今后几十年的健康带来很多益处。

不妨，从现在开始，为了你的身体健康，从你宝贵的时间中抽出一点点来健身吧！

二、健身怎样才算训练量大

训练量大不大是跟自身体力情况比的，训练量超过自己的体力了，那就是超量训练了，达到自己体力极限了，这就属于训练量大了。

三、大训练量对练习田径有没有好处？对身体有伤害吗？

田径训练运动量的大小是有规律的，不可能训练量一直都是很大的，你人也受不了。

可能在比赛前一段时间适当增加运动量是可以的，对成绩也有一定的帮助，但是时间也不可能很长，如果长时间保持很大的运动量，不仅对运动成绩帮助不大，而且对身体也会产生不利的影响。

田径运动是一个循序渐进的过程，不能为了提高成绩盲目的去增加运动量。

四、健康运动强度的过量与不足有哪些危害

过量运动或不合理的运动对人体造成的伤害具体表现为：1、一次或长期大运动量的训练，可造成下丘脑-垂体-性腺轴功能抑制，血睾酮水平下降，表现为兴奋性差，竞争意识下降，体力恢复慢，睾酮是人体内主要促合成激素，促进氨基酸摄取，核酸和蛋白质的合成，促进肌肉和骨骼生长，刺激促红细胞分泌，增加肌康原储备，维持雄性攻击性，进取心等意识，而适宜的运动量或短时间的运动不影响内分泌。

2、长时间，大运动量的运动后，会增加运动性贫血的发生率，这种贫血多为缺铁性贫血，原因不明，反过来，贫血可造成运动能力下降。

3、过度运动可造成运动性血尿蛋白尿，运动性哮喘等发作。

五、大量，过度力量锻炼对肌肉有好处吗？

在没有专业健身教练跟踪指导的情况下，不建议这样做。过度力量训练容易受伤，一旦受伤就必须停止锻炼，否则搞成了陈旧伤就得不偿失了。

而一旦停下又势必会打乱训练计划，正是欲速则不达啊。

而且锻炼之后必须要跟上营养，大量的训练就需要大量的营养，这样才能保证肌肉的增长，可是这个饮食的搭配非常有讲究，营养不到位你基本是白练，营养过了头，你内脏又受不了。

这里主要的问题是蛋白质的摄入，水果蔬菜多吃点无所谓，可是这蛋白质是多了不行，少了也不行。

少了不长肌肉，多了就容易损伤肾脏，怎么进行搭配非常的不好掌握。

而且肌肉在锻炼的时候其实并不增长，恰恰相反，这是个损伤肌肉的过程！不过人体的肌肉有一种过度修复机制，就好像皮肤上的疤痕一样，它一定是高过正常的皮肤组织的，这就是一种过度修复机制。

也就是说，在经过锻炼之后，大量的肌纤维发生损伤，接着身体就会开始修复这些被损伤的肌纤维，但在修复达到原状之后，这个过程并不会停下来，身体会继续合成新的肌肉细胞附着在肌纤维上，于是肌纤维就会变粗，从而使肌肉的质量得到增长。

所以肌肉如果想增长的话，一定要保证休息，这个休息的过程才是增长肌肉的过程！不然你的肌纤维持续受到损伤，肌肉的增长是不可能实现的。

通常来说，25岁以上的人，两次锻炼的间隔应该保证在48小时以上，这样受损的肌肉才能得到充分修复。

但是间隔时间也不宜超过72小时，否则刚刚增长出来的肌纤维就要开始分解了。

这是肌肉过度修复机制和皮肤过度修复机制一个最明显的差别。

锻炼不要急于求成，量力而行，循序渐进，持之以恒，身体素质才能得到提高！

参考文档

[下载：训练量比较大会有什么影响.pdf](#)

[《股票手机开户一般要多久给账号》](#)

[《股票改手续费要多久》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[《股票多久才能反弹》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[下载：训练量比较大会有什么影响.doc](#)

[更多关于《训练量比较大会有什么影响》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/60293076.html>