

运动锻炼的常见误区

有些人由于对运动性质、自身生理阶段和安全锻炼缺乏了解，或对运动存在错误的认知，长期坚持错误的运动习惯和动作，很难达到预期效果。以下是运动锻炼中常见的误区。

误区一：初始锻炼就采取大运动量、大强度锻炼。

误区二：初次进行器械锻炼，认为把所有的器械都做一遍才算得到锻炼了。

误区三：只要多运动，不用控制饮食，便可达到减肥目的。

误区四：空腹运动，有损健康。

误区五：只有出汗才算运动有效。

误区六：运动强度越大，减肥效果越好。

误区七：经过一段时间运动后肌肉就不会萎缩。

误区八：不管选择什么项目，都习惯穿一种鞋。

误区九：带病坚持锻炼。

误区十：停止锻炼会使人发胖。

误区十一：只要是锻炼，什么形式都行。

误区十二：只要运动，就可能加速膝关节退化。

误区十三：运动疲劳期饮酒可解乏。

误区十四：运动过程中，口渴时大量饮水或口干舌燥忍者不喝。

误区十五：剧烈运动中立即停止休息。

误区十六：大量运动后马上淋浴。

误区十七：运动后大量吃糖果。

