

三月不减肥,四月徒伤悲;跑步会让小腿变粗;女生练肌肉会变肌肉女…… 专家“会诊”健身谣言,切再被误导

女生练肌肉会成肌肉女? 跑步会让小腿变粗? 停止运动后,肌肉会变成脂肪? 无深蹲,不翘臀? 对于那些正在运动的健身“小白”来说,网上眼花缭乱的健身建议让人不知道该相信哪一条才好。最近,记者收集了网上流行的健身说法,然后请中国健美协会国家级健身指导员傅建陈和浙江大学体育系教授董晓虹“会诊”,帮大家解释健身传言到底孰真孰假。

传言1 女生不要锻炼肌肉,会变成肌肉女的,男生随便练一下就好了,万一练太壮就太难看了。

专家解答: 肌肉是随便练一下就有的么?

一听这个“谣言”,两位专家都笑了。董晓虹说:“练出肌肉并不是一件容易的事情,需要大量的训练、营养均衡全面的饮食和充足的休息,而且需要坚持一段时间并保持一定的强度。”傅建陈强调,女性肌肉含量比男性少,练出肌肉更困难。一般30岁左右,肌肉会慢慢松弛,生完孩子后腹部肌肉容易松弛,要通过器械训练或者对抗性运动,才能保持在二十五六岁的质量和状态。

傅建陈表示,现在杭城流行韩版的肌肉类型,不像健美运动员那种夸张的肌肉,而是有点腹肌、但是不大,整个身体属于偏瘦但是有型的类型,很好看。作为资深健身教练多年的经验来说,男性至少需要坚持半年左右、每周三到四次的练习,才能慢慢练出这样的小肌肉来。想随便练下就长肌肉的朋友,实在是想得太美了。

传言2 跑步会让小腿变粗。

专家解答: 看中长跑运动员的小腿就懂了。

董晓虹表示,有些人在跑步后发现小腿和大腿马上就变粗,那不过是锻炼后腿部充血,导致肌肉膨胀而已,过十几个小时或几天就会恢复到原来的状态。长期的跑步是会让小腿肌肉增加,因为充血之后这个地方的营养吸收也会更加好。但是和减掉脂肪的速度相比,长肌肉的速度慢多了。

傅建陈提醒,跑步要穿适当的软底跑鞋,跑步姿势正确很重要。很多的健身爱好者喜欢把跑步机的速度调得比较快,比如时速8公里以上。但根据经验,要减脂还是7公里左右的时速比较好,运动时间维持35~45分钟比较合适。如果你稍微有心观察一下就会发现,中长跑运动员的小腿都很细,马拉松运动员没有一个小腿粗的,这就是长时间有氧运动的效果。短跑运动员腿粗,是因为平时各种训练加强腿部力量、增强腿部肌肉爆发力,导致小腿变粗。



传言3 有腹肌的人,腹部力量会比没腹肌的人强。

专家解答:其实人人都有腹肌。

对这种说法,董晓虹表示不认同。每个人都有腹肌,只是显露不显露的问题,而腹肌显露只和体脂有关,腹肌不显露的人腹部力量不一定比腹肌显露的人弱。前者可能只是腹部肌肉被脂肪掩盖了而已。总之,要腹肌显露,就换个方向,减脂,而不是单纯增肌。

傅建陈说,一般情况下,身高170厘米左右的男人,体重在65公斤左右,才可能会看到腹肌。

传言4 连续运动超过40分钟才能减脂,或者运动必须流汗。

专家解答:只要运动就会消耗热量

董晓虹说:“减脂的本质就是消耗的热量大于摄入的热量,只要运动就会消耗热量。”2014年的运动研究表明,同样的运动时间内,减脂效率最高的运动恰恰是高强度无氧间歇运动。高强度无氧间歇运动停止以后,身体消耗的能量比有氧运动停止以后大很多。“对一些胖人来说,很难靠有氧运动减肥成

功,因为很难坚持运动半个小时以上,靠短时间的高强度无氧间歇运动来瘦身,效果可能更好也更容易。”

傅建陈也说,流汗与否和消耗热量的多少没有直接关系。同样的运动强度和运动时间,有的人出汗多是因为身体亚健康出虚汗,或者是穿得多,不能把流汗作为运动强度达标的判断标准。

传言5 可以局部减脂与局部瘦身。

专家解答:局部减脂是不存在的。

董晓虹表示:“人运动要消耗全身的能量,局部消耗是不存在的,减脂是全身上下一起减,不可能只有某一个部分的脂肪减少。”

不过,局部瘦身是存在的,但是生

活中提倡在全身锻炼的基础上,重点锻炼要减去脂肪的部位。比如一个人想要大腿变细,如果每天只做摆腿练习,其局部瘦身的效果肯定不如每天坚持有氧运动加上摆腿练习的效果好。

传言6 只有吃蛋白粉才能长肌肉,但蛋白粉会伤身体。

专家解答:不要“妖魔化”或者“神话”蛋白粉。

“健身运动员吃蛋白粉可以增强体内蛋白质平衡,是正常的运动营养补剂。说它会伤身体是妖魔化蛋白粉。另一方面,也不能神化蛋白粉。”傅建陈解释,长肌肉的过程就是先通过体育运

动的训练破坏肌肉,然后靠摄入的蛋白质、碳水化合物等修复肌肉,“吃蛋白粉确实能帮助增长肌肉,但是要看你的训练量和你身体的吸收,以能跟上训练节奏为准。” (通讯员 兰少庚)



骑车减不了肥? 那是你骑得不对

□本报记者 沈梦雪

对于不少人来说,骑行最重要的目的就是减肥。而有些人在骑行之后反而体重持续增加,然后抛出“骑车减不了肥”的言论。这在一定程度上是谬论,职业车坛哪个是胖的?越骑越胖的人,只是因为骑行时不得要领。

减脂的本质没那么复杂,就是消耗的热量大于摄入的热量。首先骑行需要达到一定的强度,才能大量消耗肝糖原。需要骑够一定的时间,才能够消耗完肝糖原,再坚持下去,才能正常燃烧脂肪。不过脂肪燃烧效率不高,所以运动强度不能太高,时间也不宜过长,过长会导致低血糖。建议中等强度骑行时间在1.5小时以内。

对于适宜的骑行强度,运动科学专家一般采用乳酸阈值这一指标来精确地标识。但是对于最多拥有一块心率表的骑行爱好者来说,这有点太专业了。如何解决这一问题呢?专家的建议是用心率(脉搏)来控制强度。

每个健康人在运动时能达到的最大心率可以根据年龄估算出来:用220减去自己的年龄,得出的就是自己的最大心率的估计值。比如,20岁的人最大心率为220-20=200次/分。在骑行中,根据骑行时的心率,骑行的强度可以分为5个区间。

恢复区:50%~60%

最大心率的50%~60%(以20岁为例,50%或60%×200=100~120次/分)。轻度运动,可用于热身和骑行中以及之后的恢复。

低强度有氧区:60%~70%

最大心率的60%~70%。中度有氧运动,运动能量来源以糖为主,之后开始分解脂肪。

高强度有氧区:70%~80%

最大心率的70%~80%。较强有氧运动,肌糖原大量分解消耗。

无氧区:80%~90%

最大心率的80%~90%。大部分肌肉处于无氧呼吸状态,乳酸大量堆积,较强的无氧运动,提高无氧能力。

极限区:90%~100%

最大心率的90%~100%。人体运动极限,会对身体系统造成严重冲击。此强度下的锻炼需格外谨慎。

注意事项

这5个区域的划分只是一个大致的参考,个体之间会有一些差异,男生和女生的指标也有少许不同。不过对于要减脂瘦身的车友来说,无论男女,将心率保持在2区~4区,并且持续超过45分钟的时间,最好超过一个小时,这是达到减肥效果的保障。