

如何避免 瘦身先瘦胸的尴尬

□本报记者 洪 漩

对于女性朋友来说,“变胖先胖脸,瘦身先瘦胸”无疑是减肥路上的一大困扰。大二女生陈凡刚刚减肥几周,体重下降明显,可是她却丝毫高兴不起来,“胸部缩水了,就算瘦下去,穿衣服也不见得好看,我都不敢继续减肥下去了。”陈凡沮丧地说。

就陈凡的困扰,记者专门请教了2016年浙江省健身健美锦标赛女子健体冠军陈思梅,让我们听听专家的意见。

A 短期节食减重不靠谱

节食减肥是不少女性减肥首选,戒掉蛋白质和脂类食物的摄取量,单纯依靠水果蔬菜维持热量,以此达到减肥目的。然而,女性胸部主要由脂肪组成,需要大量蛋白质和氨基酸来维持每日的新陈代谢,当不再进食这些营养物质,胸部细胞就开始逐渐衰亡,最终导致肌肉萎缩胸部变小。

陈思梅告诉记者,利用节食方式快速减脂,会让缩水的乳房很难恢复到之前的

状态,需让体重平稳均衡下降,才不至于造成得不偿失的局面。

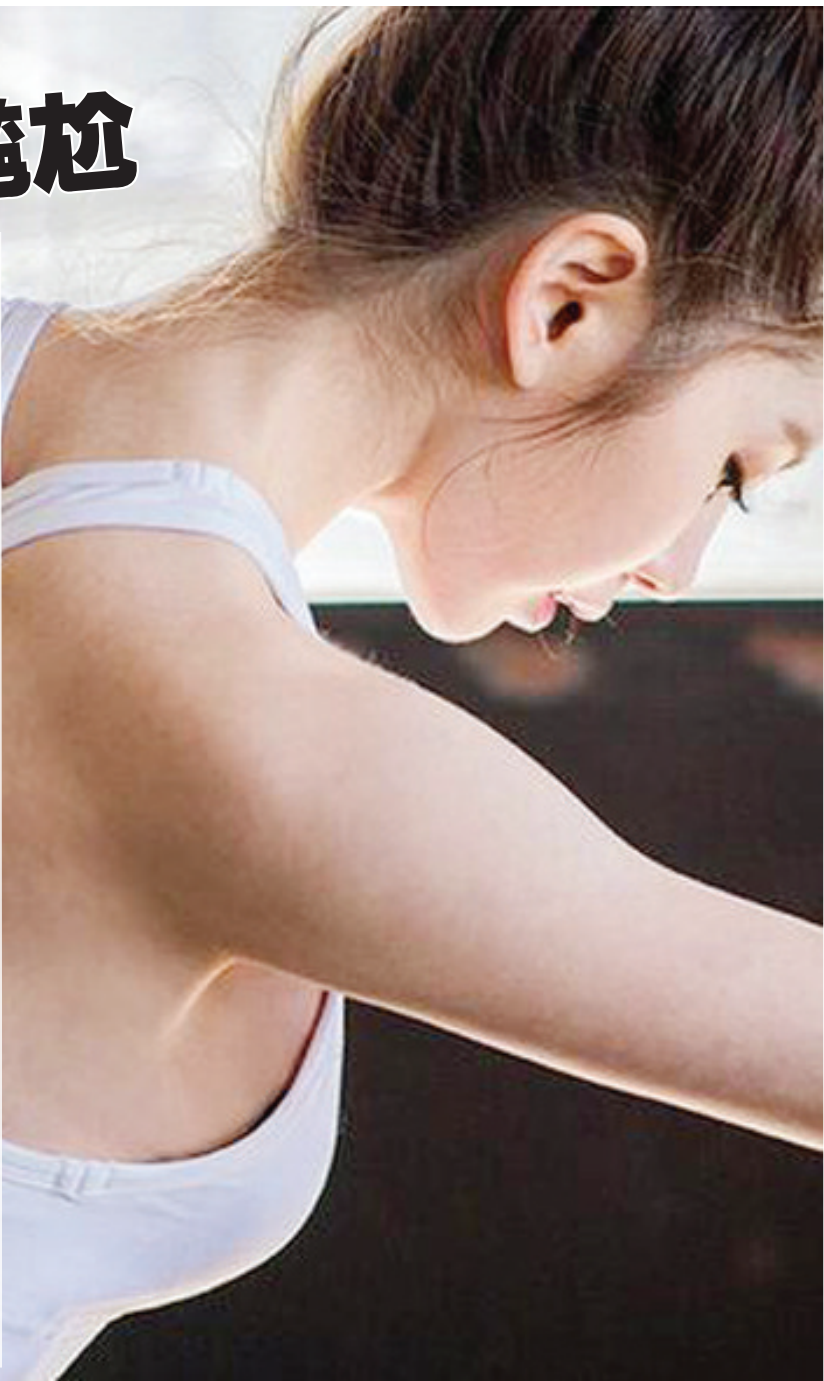
“减肥期间并不意味着拒绝一切碳水化合物和蛋白质,而是要重点避开大量油炸类、烧烤类高热量食物。一整天的热量摄入要恒定在1000-1200大卡,主食、蔬菜、水果和乳制品一个都不能少,这样才能有效维持代谢减少热量摄入,达到瘦身目的同时还能保持胸部。”陈思梅建议,减重控制在每周1公斤左右最佳。

B 合适的运动内衣是“大护法”

“运动减肥才是正确的,不过这时候要切记穿戴专门的内衣保护胸部。”陈思梅指出,不少女性在减肥中忽略了运动内衣的重要性。她举例:“类似跳绳这种上下蹦跳的运动,如果你不戴胸罩很可能会造成胸部一些问题,轻者引发胸部下垂,严重的可能出现胸部肿块。而跳健身操、舞蹈这些需要大量肢体运动的项目,更需要你穿戴专门的运动胸罩,保护胸部又不会引起呼

吸困难。”

运动内衣不仅能保护胸部肌肉组织,更能提升运动效率让瘦身更加快速安全。如果你属于胸部本来比较小,只是局部肥胖的女生,陈思梅建议可以穿一些有保护效果的紧身背心、棉质无钢圈胸衣。如果胸部较大运动起来的震动幅度也比较大的话,那么一定要穿有钢圈的定型内衣,材质以棉质为最佳。



爬行也能健身 好处还真不少

所谓爬行运动顾名思义,四肢着地向、前、后或左、右爬着行进的一种运动。爬行一直被认为是低级动物的行走和活动方式,人类早已不屑采用。但爬行有其特有的优点和作用。

爬行运动对人体有哪些好处呢?

爬行可将全身重量分散到四肢,以减轻身体各部位尤其是腰椎的负荷,故对防治腰椎病、腰肌劳损和脊柱病有一定的疗效。

爬行是全身性协调活动,使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,可强化全身的肌肉、韧带、骨骼等。

爬行时,手臂向前伸展、横膈膜拉开的时候,此时会吸入大量氧气。当下肢向上移动时,横膈被压缩,促进肺部排出大量废气。

爬行可促进人体全身平衡性、协调性。

爬行锻炼,在草地上、地板上均可进行,直线向前、向后或转圈爬行均可。爬行的速度由慢逐渐加快,爬行的时间由短逐渐延长。一般每日锻炼1次,每次10—15分钟,早晚均可。

当然也要注意,患有高血压、冠心病及脑动脉硬化的病人不宜进行爬行运动。



只要注意这五点 不怕运动伤膝盖

朋友圈流传这一篇文章《她每天2万步,竟得了这个病……》,内容是说走路走太多,伤害到了膝盖,得了滑膜炎,于是就有一些极端的说法出现,为了保护膝盖最好不用运动。

而实际上不是这样的,关于运动,是有两面性的。简单来说,在运动的时候注意以下几点,就没什么问题了。

1、膝关节是屈伸关节,只有在屈伸运动时,循环才是良好的。也就是说长时间保持一个姿势、做绕环运动等都是不适合的。

2、膝盖的最大承载力在20岁左右形成,如果20岁左右时的体重能维持一生,膝关节老化速度就会大大减慢。但如果20岁体重是100斤,过了几年变成150斤了,那么膝关节也就被过度使用了,也会老化得很快。

3、我们20岁以前可以通过锻炼把膝关节锻炼得很强壮,20岁-50岁之间,即使使劲运动,对膝关节的影响是不大的。因此,年轻的时候保持怎样的运动量,之后超过这个运动量,对膝关节就是一种磨损了,就容易导致膝关节过度使用。

4、如果20岁时不怎么运动,到30岁后想保持身材怎么办呢? 如果之前运动量很少,想恢复运动,可以选择游泳、练腹肌、腰背肌等非负重运动开始,慢慢再过渡到负



重运动,那样膝关节就不容易受到伤害了。

5、损伤膝关节的运动包括深蹲、爬山、强迫体位(如长时间蹲、跪等)。膝关节部分的骨质很重要,支撑骨骼的肌肉,腿部肌肉强壮,可以很好地给关节以支撑,减轻膝关节的压力。

直抬腿就很好的锻炼肌肉的方法。方法:卧在床上,双腿自然伸直,在膝关节伸直状态下抬起15°,保持抬起15°的姿势,时间大约5—10分钟,坚持到颤抖3分钟。休息2分钟后再次重复,每天完成10-20次即可。