

健身APP和专业教练 你会选择哪一种锻炼方式?

□本报记者 毛锦怡

“3月不减肥,4月徒伤悲,5月路人雷,6月‘男友没’。”这个网络流行语激发了很多人的减肥斗志。这不,春暖花开,跑步健身运动的身影也逐渐多了起来。除了选择在健身房跟专业教练锻炼外,很多朝九晚五上班的白领因为没有足够时间去健身房则选择根据手机健身APP提供的视频教学在家里练。

1 健身APP:方便、实惠!

浙江工业大学之江学院的大四女生全爱玲,酷爱户外运动,也喜欢尝试各类健身方式。最近,迷上了健身APP,用她的话来说,“方便更实惠”。交谈中,全爱玲分享了关于自己使用健身APP锻炼的心得。其实,她也是在朋友推荐下开始这样锻炼。“综合了多个平台,最后下载了一个较有影响力的。该APP里有‘定制课程表’功能,会根据每个锻炼者的身体状况和健身目标,规划健身运动。比如,一开始为我规划的是,要在两个星期内完成零基础适应训练、深蹲入门、俯卧撑等练习,再去接触强度更大的训练。练下来后,感觉效果很不错。”

APP里还有各种主题的健身方法。比如说“肩颈放松”的主题。点击进入这

个主题,一共有时长10分钟的12组动作。点击“开始训练”,就开始播放健身美女对这12组动作的示范。视频播放的速度一般较快,想慢慢学的话,可以点开详细的图文介绍,细看每一个动作误区。做完锻炼后,软件还会贴心地把当天的训练过程记录在案。

无独有偶,家住城北体育公园附近的江敏奇,也热衷在家里锻炼,一来要带女儿,另外一个人练也有好处。“有时候动作不到位,也不会觉得不好意思。学的进度慢了也不会觉得拖慢别人的进度。”江女士不仅下载了瑜伽、跳操等各类健身APP,还会跟着健身房私教为她定制的视频锻炼。“我主要目的是为了瘦身,两个多月坚持下来,瘦了3、4公斤。”

2 健身房健身:专业

“体育+互联网”,让更多健身爱好者享受到了便利,但这种颇受“宠爱”的懒人健身法,专业人士不完全推崇。杭州市体育休闲行业协会副秘书长吕振华建议:有目的的健身计划最好选择在健身房进行,专业的教练指导和专业的器材设备,会让健身效果事半功倍。实在抽不出时间上健身房,则可以搭配进行。比如工作日跟着健身APP或视频健身,周末再上健身房,但每周起码要跟专业教练练习一次以上。

张枫是乐健体育的健身教练,有着十年教龄,他表示,作为专业教练,他不反对大家跟着APP自学,的确有些平台涉及的面广,但他更希望能和锻炼人群面对面互动,这样有助于直接、准确地

指导。

对此,在马塍路一家装潢公司从事设计的小柳也很赞同。小柳很注重健身,一有空便扎进健身房。自从有了健身APP,小柳就开始享受这种足不出户的懒人健身法。但今年3月,她再一次走进健身房和健身教练一起开始了她的“甩肉”计划。小柳说,尝试后才发现,专业的教练更靠谱,自己毫无根据的锻炼方式可能适得其反:“比如说我有轻微的腰肌劳损,那么就不能做一些跟腰部有关的锻炼。可是我之前都不知道,瞎做的话还真的会有伤身体。”现在,小柳在教练的指导下,每周坚持锻炼四到五次,而且每次在锻炼前都会进行一定的准备活动,以免在接下来的锻炼中扭伤。

健康视野

A4腰不一定是好腰 塑造健康小蛮腰,坚持锻炼是王道

继反手摸肚脐、锁骨放硬币之后,网上又兴起了一场晒身材的“魔鬼标准赛”——影视明星、普通大众,纷纷效仿晒“A4腰”照片。所谓的“A4腰”,大意就是将一张A4纸竖向置放于腰前或腰后,腰比A4纸还窄。A4纸的规格为21×29.7cm,所以腰的宽度小于21cm,就可称为“A4腰”。一时间,“A4腰”成为女性好身材的新标准,并引发网友热议。那一夜爆红的“A4腰”真的就是好身材的代名词吗?怎样才能拥有健康的“A4腰”呢?

“A4腰”真的是评估女性好身材的新标准吗?整形科专家从健康与审美的角度否定了这一说法。“人体有一个黄金比例,在此范围内可波动,脱离范围就是畸形了。”每个人的身高、骨架大小都不一样,所以腰围也不能“一概而论”,腰是由皮肤、软组织、内脏、骨骼结构等共同构成的,如果皮肤、器官等不健康,腰再细,也不会好看。

女性的腰围多大才算完美?这并没有一个具体的尺寸标准,具体要根据每人

的各部位比例而定。不过遵循黄金分割定律,以肚脐为中点,上5下8形成5:8的比例是最好的。

需引起重视的是,只有骨架小、瘦弱的女生或许可以达到“A4腰”,而其他一味追求“A4腰”并不可取。过度减肥容易造成女性出现胃下垂、闭经、子宫脱垂、神经性厌食等现象。如果是处于育龄期的女性,还有可能影响生育。

怎样才能科学健康地拥有纤细的腰身呢?锻炼是最好的方法。众所周知有氧运动帮助减脂,无氧运动则利于塑型。由于腰腹肌肉是耐力肌群,不适宜每天进行无氧运动,一般一周锻炼5次即可。

一些平日忙于工作的白领,该如何开展运动?喜欢早上锻炼的人,可提前40分钟起床,空腹进行快走、爬楼梯等项目,再吃早饭;喜欢晚上锻炼的人,可在下午3点到4点吃点东西(全麦面包、水果等含蛋白质食品),下班后回家锻炼40分钟左右再吃晚饭;每隔两天做一些仰卧卷腹、仰卧抬腿、俄罗斯转体、平板支撑,初期每

次练习3~4组,每组15~20个,后期根据自身情况加量;减少夜间运动,血液活动会引起身体兴奋,影响夜间休息。

另外,靠过度的节食减肥的人群要引起重视。一般情况下,人体所需要的主食占55%~65%,蛋白质占15%~20%,脂肪占20%~30%。只有在此健康状态饮食下,按比例各减少10%~20%,才能达到健康节食、减肥的效果。此外,合理的作息也是保持健康身体和好身材的关键。一般说来,每天晚上11点前睡觉,早上6点起床,是比较合理的作息标准。



健身小知识

跑步后足跟痛是筋膜炎

很多喜欢跑步的朋友,都会感到足处压痛,局部疼痛明显,更有甚者可见足跟部前内侧肿胀。这个足跟痛实际就是足底筋膜炎,是运动引起的慢性损伤。这种疾病,预防永远比治疗更重要。首先要穿软硬适中的鞋子,不要在坚硬的水泥地或凹凸不平的路面上运动。

老年人骨关节疼痛最常见的是骨性关节炎,唯有对骨关节进行“保护性使用”,尽量延缓软骨磨损的速度,才是日常护理的正道。

运动要适量。关节软骨的磨损是骨性关节炎的病理基础,增加运动量只会加剧软骨损伤。在日常生活中,尽量减少上下楼梯、少远足、少登山、少久站、少抱小孩、少提重物,避免膝关节的负荷过大而加重病情。

不要绝对静养。膝关节骨关节炎早、中期患者,不要认为只有休息不活动,才能保护好患病的膝关节。而是既要避免膝关节过度疲劳,又要进行适当的功能锻炼,以增加膝关节的稳定性。

注意局部保暖。在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴上护膝,夏季空调温度应保持在28℃左右,防止膝关节受凉。平时不注意关节保暖,把所有的希望都寄托在热疗等理疗上,这样“一曝十寒”的错误做法对关节软骨有百害而无一益。

适当补充钙质和蛋白质也很重要。骨性关节炎患者应多吃如牛奶及乳制品、豆类及豆制品、鱼虾、海带等,这些食物既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能营养软骨及关节润滑液,还可补充雌激素,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻肿胀、疼痛等症状。

关节老来『省着用』

(钱伟)