

年后减肥招数多 不同人群差异大

见习记者 许伊雯

俗话说,“每逢佳节胖三斤”。奔波劳累一整年,很多人都趁着春节假期好好享受几天,可体重秤上的数字却令不少爱美之人抓狂。在杭州舒适堡健身中心和杭州一兆韦德国际健身中心,跑步机、篮球场、动感单车室等健身区域都已经接近满员,服务台前的休息区坐满了等候入场的顾客。为了快速恢复原来身材,很多市民节后不惜投入大量时间运动减肥,那这种减肥方法科学么?一兆韦德国际健身中心教练李甫浚表示,在减肥过程中不能急功近利,要想达到减肥效果,每周锻炼1-2次,每次60分钟左右为佳,而且不同人群的健身方法应当有所差异。

老年人：健身不能做这三项运动

李甫浚介绍,60岁以上的老年人最好别做以下三项运动:下蹲、爬山、饭后快速散步。在做下蹲运动时,由于运动重心较低,会使膝关节负重过大,从引起关节疼痛,并加快关节软骨的磨损,而长时间的猛烈蹲起,也会使老年人的血压变得不稳定。爬山同样不利保护老年人的膝关节,上山时膝关节要负担负重全身重量,下山时还有身体向下冲的力量。饭后百步走也并不适合所有人,特别是吃饱饭时,老年人的心脏负荷增加,餐后运动对心血管系统有明显的负面作用,因此老年人应避免在饱餐后2个小时内进行运动锻炼。

那么,什么健身运动适合老年人呢?李甫浚介绍,“像健身球、乒乓球、羽毛球和门球等球类运动是比较适合老年人,不仅有效减肥,还能起到健脑益智、消除疲劳的作用。”

青少年：要选择适宜和有兴趣的运动

青少年选择的运动项目要适合自己的身体条件,适合本人的兴趣和爱好。例如对于那些体质好,肥胖程度轻的孩子,一开始就可以选择运动量较大的体育项目:长跑、登山、自行车越野等;若体质差、肥胖明显者,可选择运动量较小的项目:慢跑、饭后百步走、骑自行车观光兜风、打羽毛球、跳健身舞等。

“不过值得注意的是,运动必须有一定强度才能达到消耗热量和脂肪的目的,最好是会出汗和感到心跳加速的有氧运动,体重者维持每天最少运动半小时。”李甫浚说。

中年人：男女根据身体机能各有所需

人一旦进入中年,身体的各项机能逐渐下降,肌肉逐年萎缩,身体开始发福。因此,超过40岁的人选择运动项目不仅应有



利于保持良好的体型,而且能预防常见的老年性疾病,如高血压、心血管病等。

“中年男人需注意加强下肢锻炼。足球、篮球可以作为挑战项目,偶尔玩玩锻炼一下体能。因为它们对下肢的锻炼效果好,但对身体素质要求很高,而且还经常会发生身体的碰撞,必须有短跑的爆发力、长跑的耐力和良好的弹跳能力。”李甫浚说,“普通人如果想通过踢球来锻炼下肢力量和协调能力,找个空场地踮踮球或溜溜球,一样可以达到效果。”

对于女性来说,减肥几乎是一生的话

题。时下,健身操在现代逐渐成为运动减肥的时尚,它能帮助锻炼者全身快速燃脂,深受女性喜爱。“跳健身操必须掌握好节奏,不宜过快,要循序渐进,开始时,运动量不要太大,持续时间也不须太长以10分钟左右为宜。运动后,要及时更换汗湿的衣服,避免着凉,运动之后应做些伸展运动再进行淋浴。”

此外,只有运动还不够,也应适当控制饮食,合理安排作息时间。李甫浚提醒大家,运动是一件持之以恒的事情,急功近利是万万不可以的。

春季锻炼防护很重要

经过冬季的运动“低潮期”,人体肌肉松弛,中枢神经、内脏系统功能较夏、秋季节差,韧带较硬,容易受伤。因此,此时健身要把握循序渐进原则,以恢复身体机能为主要目的,不能为求“速成”而盲目加大运动量,否则极易给身体造成不必要损伤。此外,健身还应因人而异,运动强度应以运动后心率在170减年龄的数值为宜。

健身时间可选择14:00至20:00。有研究表明,14:00之后,人体机能开始上升,17:00至19:00达到最佳,适合锻炼。晨练也可以,但必须选择空气环境好的地方,初春万物复苏,空气中有很多对人体有利的负离子,易于人体吸收。但初春早晚依然较冷,且气候多变,所以户外运动

应注意防寒保暖,避免着凉感冒。

当前气温依然较低,饮水的重要性不能忽视。事实上,春季较为干燥,运动中又要大量排汗,所以此时锻炼应遵循预防性补水和少量多次的原则。运动前2小时补充水分250-500毫升,运动前15-20分钟再补充150-250毫升,然后每隔15-20分钟,补水120-240毫升。

很多人健身都是“三分钟热度”,反而健身效果不明显。所以,合理选择健身项目,让自己能够长期坚持非常重要。此外,到空间宽敞、通风条件好的健身场馆,进行跑步机、器械、健身操等锻炼,因健身场馆里有一种大家共同健身的良好氛围,可帮助你坚持下去。(陆启坤)

三招打造完美背影

对无数爱美的男女来说,完美背影也很重要。下面这些动作,适合刚进入健身房训练不久的新手们,可以在不增长腿围的前提下塑造好身材。

第一招:徒手蹲

动作如图看起来很简单,但蹲的角度很重要,决定了你是臀部发力多还是腿部发力多。身体不能太过前倾,胸口保持上提,骨盆中立不塌腰,上半身与小腿呈平行状。在徒手蹲的基础上再来练习负重自由深蹲。



第二招:相扑蹲

除了窄距深蹲外,还是双腿分开比肩宽,做相扑蹲,可以更多刺激臀部外侧缘和下侧内缘,以及腿部内侧。双腿分开,脚尖外分45度,视线持平,挺胸。吸气时屈膝下蹲,就像坐在一个很矮的椅子上。理想情况下,手肘位于大腿内侧,臀部低于膝盖,坚持几秒钟。呼气时,脚跟用力回复起始姿势,站起后收紧臀部。双手负重越大,动作难度越大。



第三招:罗马尼亚硬拉

这不仅是臀部也是整个身体后侧运动链的经典训练动作。分双腿和单腿硬拉,允许屈腿或直腿。膝关节微曲,上半身锁住保持后背挺直正常腰曲,在手持重物下移过程中,髋部后移距离很大,上体前倾幅度也很大。在动作的最低点,整个身体形成了一个三角形。你应该感觉到,脊柱后部和大腿后部就像一张弓一样,始终保持在比较紧张的状态。如果把膝关节挺直,整体动作会变得更简单,更容易体会到身体后部是如何用力的。但这样容易损伤膝关节,需要保持大腿前侧提膝。(钟赞)



怎样跳绳才会瘦下来?

跳绳是一种简单易行、运动量大、减肥效果明显的运动。有测试显示,跳10分钟,每分钟跳140次的运动效果就相当于慢跑半小时。跳绳需要运动的包括小腿肌肉、四头肌、大腿肌肉、肩膀、背部、手臂……能让人全身参与运动,让全身变瘦。除减肥以外,跳绳作为一种有氧运动,能增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。

这么说来,跳绳确实是一种很好的减肥运动。但是为何偏偏有的人把绳子都磨断了,身上的肥肉却依然纹丝不动?

跳绳是一种有氧运动,有氧运动能消耗脂肪减肥,但前提是有氧运动要达到一定的时间。在刚开始进行有氧运动时,身体主要动用身体的碳水化合物来供能。随着运动时间的延长,脂肪消耗的比例增大。一般来说,在开始有氧运动30分钟后,脂肪消耗量增加明显。所以,建议有氧运动进行30分钟以上。对于经常进行跳绳练习的人,1500下可能只需要10分钟就

能完成了。当手柄上记录数字为1500下,我们会以为自己跳绳已经跳够了,但其实10分钟的有氧运动,不足以消耗体内的脂肪,消耗较多的是身体的糖原。每次的运动时间不够,这就有可能导致你绳子跳折了,依然没有瘦下来。

除了运动时间不足一方面的原因,饮食不控制是跳绳减肥失效的另一个原因。如果只是坚持每天跳绳,不控制进食量是很难瘦下来的。这就好比往一个水池里装水,进水管进水多,出水管流水少,水池总会满的。

那怎样跳绳可以减肥?其实,跳绳不算是最佳的减肥有氧运动。跳绳对膝关节的冲击较大,运动的强度也不小,很难坚持较长的时间。建议将跳绳与其他的有氧运动结合起来。比如可以先慢跑一段时间再跳绳,或者先跳绳15分钟,然后快走40分钟左右。这样一来,有氧运动时间足够,运动强度又不大,更容易让人瘦下来。(何伟)