

“无氧苦啊,无论静力、抗阻、哑铃……都是默默忍受的吃苦活,哪有跳上跑步机或者椭圆机大汗淋漓来得爽快。到底是有氧好还是无氧好?”家住萧山的阿酷健身已经有几个月了,可是每次到健身房依然抵触辛苦的无氧运动。为此,她在果壳网科学健身小组发帖提问:“不做无氧,只想有氧狂奔,好不好?”

不出几日,不少健身爱好者跟帖无数,众说纷纭。为此,记者咨询了2016年浙江省健身健美锦标赛女子健体冠军陈思梅。“有氧好还是无氧好这是个伪命题,运动得当那么皆益处多多,不当则会有各种不适。所以这只是运用方法的区别,无所谓好坏。但是女性爱好者若因为觉得辛苦便放弃无氧运动,只做有氧,身材是很难有所改善的。”陈思梅说。



妹子们到健身房别只跑步 过量有氧运动会让你更胖

□本报记者 洪漩

单纯依赖有氧 肌肉量会降低

众所周知,肌肉是代谢与燃烧脂肪一个重要的工具,但只做有氧运动,却会降低你的肌肉量。陈思梅告诉记者,首先,需要先知道一个衡量肌肉的指标,那就是睾固酮与皮质醇的比例

(Testosterone/Cortisol Ratio)。这个比例的数字变高,肌肉量就变多,反之,肌肉量则变少。

有氧运动是属于低强度运动,并不会使睾固酮的浓度变高,再加上过

长时间的有氧运动,导致皮质醇的分泌增加,因此睾固酮与皮质醇的比例数字变低,肌肉量不升反降,言下之意,代谢与燃烧脂肪的工具越来越少,体脂肪当然就越来越难减。

有氧时间过长 加速身体老化

人只要活着,身体就在氧化,就会产生自由基。不过,在正常的情况下,可以透过身体的抗氧化物质中和掉自由基。有氧运动,简单说,身体运用氧气来运动,也就是一种

氧化作用。而过长时间的有氧运动,使得身体来不及准备抗氧化物质来中和这些大量产生的自由基,导致身体处于过多自由基的环境下,加速老化。

“如果你是平常蔬果摄取不足,抗氧化营养补充也不够的人,如果再加上过长时间的有氧运动,那么身体氧化就真的会很快,老化就会更快。”陈思梅分析。

错误有氧运动 让你不瘦反胖

“不要以为只要运动就会瘦,这也是个伪命题。”陈思梅提醒,其实过长时间有氧运动而造成肾上腺产生的压力,跟日常生活所产生的压力,及跟挨饿节食时,大脑以为生命受到威胁而产生的压力是一样的,都会导致皮质醇的分泌增加,此时就会使身体减缓糖类消耗的速度,并把能量以脂肪的

模式储存起来。而在此过程中存放那些“油”都去了一个身体部位,你的腹部责无旁贷,担任了“油桶”的身份。“简单来说,过长时间的有氧运动、日常生活的压力、及挨饿节食都会让你储存脂肪。”

“所以健康合理的有氧运动是燃烧脂肪的最佳途径之一,既可以增加

血红蛋白数量,以此提高机体活力、免疫力。提高大脑皮层和心肺工作效率,改善心脑血管系统。长期坚持还可以预防多种慢性疾病,让你在日常工作中注意力集中,效率更高。”陈思梅建议大家无氧自由力量训练配合有氧,有氧时间控制在1周4次左右,每次不要超过50分钟。

冬天健身 给你提个醒

冬季气候寒冷,人体的新陈代谢功能略微迟缓,也是多种疾病病毒活跃的时期,加强身体锻炼则是必不可少的保健方式。小编在这里向大家提醒冬天健身要注意几个要点。

热身运动要做充足

寒冷的冬天,热身运动万万不可忽略。冬季气温低,人体的各个关节、肌肉、韧带都会变得僵硬,不够灵活,粘滞性增强,活动范围也会减少。如果不做好热身运动就去参加健身,很容易造成关节扭伤,肌肉的拉伤。所以健身前,有必要进行热身运动,特别是室外,可以通过慢跑、体操或者是低强度运动先让身体发热起来。

穿衣要舒适保暖

天气冷,开始健身时候要注意穿多点衣服保暖,一旦身体发热起来了,再脱去些衣服,避免穿着太多的衣服妨碍锻炼。健身锻炼结束后,如果身体出汗了,要马上擦干,并换上干爽的衣服,防止感冒。

注意能量的补充

天气冷,相对于温暖的时候,人体会消耗更多的能量,所以更要注意能量的及时补充,平时的膳食营养摄入会有增加。

注意空气的质量

温度低,空气会下沉,变得不流通,如果是室内锻炼,一定要注意空气的流通性,保持空气的新鲜。如果是室外,应先看看天气是否适宜运动,天气过冷,下雪,或者刮风沙就放弃锻炼,免得得不偿失。

适当加大强度

天气冷,相应的运动都会减少,是人体堆积脂肪的季节。所以可以通过加大锻炼强度,延长锻炼时间的方式来燃烧掉脂肪,避免脂肪的堆积。

了解女性生理期的身体信号再运动

女性遭遇生理期,或多或少都有不便,其中包括健身。学生时代,生理期几乎成了女生拥有逃避体育课的“特权”。生理期能不能健身成了不少女性关心的问题。但是由于个体性差异,不能一概而论。

女性生理期是否适合训练?分以下两种情况:

部分女性生理期容易身体疲乏,即便在生理期选择不训练,只要平时坚持训练和健康饮食,体型不会因为休息几天就变差。

有些女性生理期没有特别反应,也是可以进行训练。例如,奥运会期间,女运动员生理期期间也可以照样比赛。

女性生理期运动需要注意:

1. 避免盆腔抬高超过头部。盆腔抬高过高,比如倒立姿势可能会造成经血回流,把细菌带进盆腔,造成感染,应该尽量避免;
2. 避免过度收紧腹肌,对盆腔形成挤压;
3. 尽量避免大强度的训练,如

大重量的硬拉、深蹲等,多选择比较舒缓的运动,比如快走,慢跑,羽毛球等;

有些女性有痛经的现象。如果是有病因的痛经应该在生理期避免过度运动;如果是没有明确病理因素的痛经,其实在适当运动后会反而觉得运动能分散注意力,让身体更通畅,反而感觉痛经得到缓解。

当然,生理期是否运动是自己的决定,要学会聆听身体,不要勉强。

