腹部赘肉难减?
那是因为你没有掌握诀窍
加强肌肉运动,全身动起来,合理饮食,让甩肉过程事半功倍

□本报记者 毛锦怡

又快到夏天“露肉”的季节了,肚子上的赘肉让不少女性十分不爽。其中不少女性是因为坐姿不良、生育等原因,导致肚子赘肉越积越多,形成恼人的“游泳圈”。

腰上赘肉多不仅为身材减分,还对健康构成很大威胁,比如可能会诱发心脏病、高血压甚至是癌症。所以,为了自己的健康和形象美,请赶快动起来吧!

让全身动起来 燃烧更多热量

运动减肥一直是减肥方法中最为常见的,让我们在减肥的同时,也锻炼了身体,双管齐下。比如仰卧起坐、俯卧撑等都可以使腹部的赘肉减下去。转呼啦圈也是让腰部的脂肪快速减下来的好方法,每天坚持转30分钟效果十分显著。不过初学者会觉得肚子疼,并且如果小肚子没有那么大后就不需要再用。

需要注意的是,要想减掉腹部赘肉,只进行腹部运动是毫无效果的。悦·life健身会所教练周敏解释:“只有全身减肥才能减掉腹部赘肉。只做上半身运动虽然会增加腹肌,但隐藏的肥肉还是会存在的。要想达到减脂的效果,要加强刺激全身肌肉的运动才能燃烧更多热量,同时胸部、腿部、肩部等身体各部位都要充分锻炼到。”

健身者在锻炼过程中也不要只关注无氧运动。通过无氧运动增加肌肉量,会消耗更多卡路里,从而达到减肥目的的理论无疑是正确的,但如果想减掉腹部的赘肉,比起无氧运动,高强度的有氧运动效果更好。

另外,周敏提醒:要想保持身体健康,每周最少要保证2-3个小时的活动量。而想要达到减肥目的,每周至少要坚持6个小时以上的有氧运动。像快走、慢跑、骑自行车、游泳等运动都是很好的选择。

合理饮食很关键:吃要讲究科学

甩肉的同时合理饮食也很关键。计算卡路里、观察份量、尽量不吃垃圾食品是平坦小腹的金科玉律,可以适当多吃一些“瘦腹”食品,如番茄、牛油果等。

建议大家,尤其是白领一族要健康饮食,少食冷冻食品或袋装方便食品。这些食品卡路里很低,钠和糖的含量很高。特别是含盐量高的食物会让人吃得更多,对于消除腹部赘肉十分不利,建议多食用对身体有益的食物。坚果类和酪梨等食物富含很多有益的脂肪,它们能帮助减少腹部赘肉,但是再好的食物也要适量食用。

少喝减肥饮料。很多正在减肥的人喜欢用减肥饮料代替一般碳酸饮料。但是减肥饮料中含有大量的人工甜味剂,会减缓新陈代谢,这样反而不利于减肥。所以,应当饮用苏打水,或在水中放入一块柠檬来代替减肥饮料。

晚餐的进食时间也是有讲究的。健康专家说睡前4小时吃晚餐就不容易发胖。但如果已经有小肚腩的人,不妨将晚餐安排在更早的晚上6点之前,让肠胃在睡前有充分的时间消化、排空,这样腹部才不会囤积脂肪。

另外,还要保持充足的睡眠。睡眠不足容易引发肥胖,这是众所周知的。最近还有研究表明,一天睡眠时间不足5小时的人比睡眠时间为6-8小时的人更容易在腹部长肉。睡眠不足会引起体内促进食欲的饥饿激素增加,使抑制食欲的瘦素减少,从而容易引起饮食过量。

健身小知识

跑步的前中后如何饮食才合理

小白:“一个月前开始跑步,因为想减肥。想知道跑前、中、后怎么吃?”

老马:“我想提高我的马拉松成绩,日常饮食上要注意些什么?”

食物就是人身体的“燃料”,吃下去的东西将会影响跑步状态和效果。我们为跑者整理了以下饮食建议,让你跑得开心、吃得健康。

1.均衡营养是王道

不管你是不是跑步爱好者,日常饮食中你都该遵循均衡营养、保证膳食摄取的多样性。跑者合理饮食中碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例建议为5:2.5:2.5。

2.跑步前、中、后,怎么吃?

吃什么、吃多少,这都取决于你的锻炼计划。一个小时内的简单运动(低强度的),基本不需要通过额外的饮食来恢复体能。只要你确保自己保证足够的水分,不进行能量补充基本不会对你造成任何伤害。当然,如果离上次进食用餐时间很久(如3小时以上),也可以进食一点碳水化合物,大约100大卡就能满足低强度运动需要。

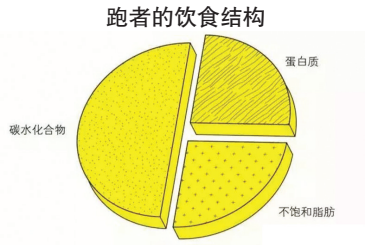
如果你准备跑1小时以上——

跑前:吃以碳水化合物和蛋白质为主的食物,时间最好在跑步前30分钟或者再稍微提前一些时间。

跑中:补充糖分和水分。

跑后:此时肌体开始通过合成代谢来

跑者的饮食结构



补充运动期间的消耗量,需补充足够的蛋白质和碳水化合物。最佳进食时间是运动后30-60分钟后。

3.空腹跑步? 不可取!

空腹跑步会让部分人出现低血糖的症状,严重的甚至会导致猝死,如果不及时补充,可能会给身体带来不可弥补的损伤,长期下去对身体不利。另外,由于跑步时消耗过多,跑步后饥饿感会更强烈,吃更多,加大了体重反弹的机会。

4.超过1小时的跑步训练,该如何补水?

运动前2小时:补水约500毫升,提前给肾脏充足时间代谢,将体液平衡和渗透压调节至最佳状态,有充足时间使多余水分从体内排出。

运动中:少量多次补充;大量出汗时电解质和微量元素也会随之流失,及时补充运动饮料,可帮助身体恢复。

运动后:推荐喝电解质饮料,含有矿物质和微量元素的运动饮料。不宜过量,以免肾脏的负担过大。

健身后洗澡切勿操之过急

健身后大汗淋漓,马上洗个澡可以说是再舒服不过的事情了。殊不知,健身后的洗澡时间也是相当讲究的,不然有一点疏忽就会使健身效果大打折扣。

运动出汗后,毛孔是呈完全张开状态,此时立即洗澡,很容易让凉气趁机进入体内。长此以往,会对骨骼、关节造成伤害,并且肌肉受凉还会造成痉挛。所以,建议大家运动后,应该避开风头凉气,静坐或做舒缓动作20分钟,等毛孔闭合后再去洗澡为好,这样既让剧烈运动的身体有一个缓和期,又能让毛孔充分闭合,一举两得。

健身后多久可以洗澡?

1、瑜伽

时间掌握:30分钟

刚练完瑜伽,身体往往处于兴奋的状态,此时如果马上洗热水澡,会使血管急速扩张,血液流回大脑,加大心脏的压力。一般提倡练习者,尤其是患有关节炎的人,最好在练瑜伽前洗个澡,然后休息半个小时,这样可以增加人体洁净和轻松的感觉,提高身体的温度,减少肌肉紧张,帮助舒展身体,并打开各个关节。

2、健身操:

时间掌握:30分钟

做有氧健身操对身体好处多多,但锻炼后不能立即洗澡,而且也不能坐着或者躺着休息,要在温度恒定房间里做舒展运动30分钟后再去洗澡。

3、搏击操

时间掌握:25分钟

有氧搏击操都是伴着强劲有力的音乐和教练的指导做动作。同时,整齐有力的喊声使整个课堂的气氛非常热烈,锻炼者在这种氛围下的练习热情也将极大地提高。在进行完搏击操训练的时候,不要马上喝水,应深呼吸,让自己平静下来,并做慢跑、扩胸运动25分钟(这些运动要舒缓地进行),让自己慢慢地从兴奋的状态下脱离出来再洗澡,便能得到健康和健美的双重效果。

4、健身球操:

时间掌握:10分钟

球操运动量较大,但不是一种十分激烈的运动,它是动与静结合的运动。所以在进行完此项运动后,放松10分钟后即可洗浴。洗澡前最好在跑步机上慢跑6-8分钟,然后做腹式呼吸2-4分钟,循序渐进地让自己停下来。