一条浴巾+一块空地,轻松搞定夏日训练

□本报综合报道

酷热的夏天即将来到,你是否还不敢穿上性感清凉的夏装?看着小腹堆积犹如游泳圈一般的脂肪,不用太过于担心,运动起来吧。今天就介绍几个在家就能做的健身动作,每天半小时,就能达到减肥的效果。

来自纽约的教练Lindsey Clayton亲自设计的一套训练动作,Lindsey的训练理念就是:训练无时不可,无处不可。一起看看她是怎么做的吧!

辅助工具:浴巾 训练安排:将这个循环每周执行1-2次 总时间:达到30min以上

◆平板支撑单腿滑行

·平板支撑姿势准备,将沙滩浴巾折叠垫在左脚之下,右膝拉至胸前;

·核心发力,支撑身躯的稳定,同时弯曲左膝、左足向前滑行;

·右足自然地并于左足之上,然后滑回初始位置,这是1次动作。

每条腿10次,共完成2组。

◆"僵尸"俯卧撑

·双足置于浴巾之上站定,双臂上举过头顶;

·将双手放下至身前,双腿向后滑呈高位平板支撑;

·核心收缩,前臂分别下放至地面作为支撑,然后恢复至高位平板支撑;

·核心收缩,双脚向胸部滑动,恢复站姿,这是1次动作。

一组6次,共完成3组。

◆溜冰弓步至硬拉

·将右足踩在折叠的浴巾之上以溜冰动作向外滑出,使身体呈溜冰弓步,左手轻触右足,右手身体后侧自然地摆动;

·大腿内侧紧缩,将右腿拉回,恢复站姿;

·将重心转移至左足(站在地上),同时向后举起右腿至硬拉姿势,身躯前倾,右手向前伸直以辅助身体的平衡,这是1次动作。

每条腿15次,共完成5组。

◆侧卧滑动式仰卧起坐

·平躺于地,浴巾折叠置于右手下,左臂固定于身前的地面,双腿向上伸直,叠放在一起;

·上半身起落的过程中,推动浴巾向前滑动;

·三头肌核心发力,上身坐起恢复初始位置,这是1次动作。

每边10次,共完成3组。

◆倒V字滑步

·前臂以平板支撑姿势置于地面,双足于身后放在折叠的浴巾之上,将右足交叉放在左足之上,左髋微微下旋;

·核心发力,双足向前滑行,使身体呈倒V字,在腿部不完全动的情况下,臀部尽可能地抬高,腿部尽可能地向胸前靠拢。

每边10次,共完成3组。

◆海马式仰卧起坐

·平躺于地,双腿打开,双臂放于头顶之上,双手各持浴巾的一头;

·以快速的动作,双臂双腿同时举起呈V字,坚持1-2个数的时间;

·慢速、控制动作,降低至初始姿势,这是1次动作。

一组10次,共完成3组。

越减越肥是怎么回事

你也许犯了减肥的常见错误

□本报记者 洪 漩

"方法不对,努力白费。"家住杭州市下城区的周玲面对着家里的镜子唉声叹气起来。最近有个问题让她困扰,为了能在夏天穿上漂亮的吊带裙,在健身房每天汗流浃背的运动,似乎效果并不明显,甚至出现了越减越肥的情况。

这可如何是好,周玲求助本报记者,希望请专业教练帮忙解答这个疑惑。记者带着问题,采访了长三角健美健身邀请赛男子健体冠军朱睿。他告诉记者:"单纯运动流汗并不意味着能瘦,如果将关注点只放在流汗上,你可能是忽略了运动技巧,犯了一些减肥容易犯的错误。"

很多减肥者都认为出汗多就代表效果好,所以选择没什么难度又方便完成的有氧运动,长期坚持体重可能会减轻,可当你站在镜子前看到松松垮垮的自己,这时候就没那么欣慰了。"别看每天做大量有氧,最后身上的皮脂却还是居高不下,这是因为有氧运动在消耗脂肪的同时还会分解流失你的肌肉含量,严重破坏你体内脂肪和肌肉含量的平衡,所以建议有氧不要做太多。"朱睿还建议,体能好的可以在做完力量之后再做半小时有氧,力量训练可以增加肌肉含量提高基础代谢,让体型变得凹凸有致,这样的体质是不容易反弹的,然后保证一周2到3次有氧。

"还有些人觉得运动了就可以放开吃,以为这样达到平衡了,不会发胖,其实不然。"朱睿介绍,当一个人消耗量大于摄入量时才能起到瘦身减肥的效果,如果你运动完不忌口导致热量高于你消耗那么你的减肥计划将成为泡影,所以绝对不是你运动了就可以随便吃,一定要配上营养减肥食谱,训练和饮食同时配合。

朱睿特意提醒广大减肥人士在选择饮料上一定要长个心眼。不少减肥的朋友跑步机旁放着可乐、橙汁等各式各样的甜品饮料、碳酸饮料,他们认为可乐喝下去就跟喝水一样,从而轻视它的热量。"一瓶可乐的热量大概要跑步30分钟才会消耗掉。"朱睿加重语气强调。

还有一点可能是不少减肥人士忽略的,不少人觉得减肥只要多出汗多消耗就行了,没有耐力做完最后拉伸运动,其实减肥配合拉伸效果是非常好的,拉伸可以促进血液循环,帮助排除体内垃圾,增加消耗量,尤其是减腿部腹部都要多做拉伸放松。

你的年龄睡多久合适?

生命中有三分之一的时间是在睡眠中度过,然而据调查显示,中国成年人失眠发生率高达38.2%。睡不好的人那么多,你是不是其中一个?据英国萨里大学研究发现,每晚睡眠不足6小时,持续一周,人体内就会有711种基因功能改变,涉及新陈代谢、免疫力和抗压等功能。

有些人为了晚上睡得更香,下午要努力让自己保持清醒。假如不得不小睡一下的话,一定要记住以下技巧:要么睡上25分钟,要么睡上90分钟,不能多也不能少,还有,下午三点之后不宜小睡。

美国全国睡眠基金会的睡眠指南,针对不同年龄层给出了不同的睡眠指导建议。

出生至3个月龄的小婴儿,需要长达14至17小时的睡眠。

1岁至2岁的幼儿每天需要11至14小时睡眠。

6岁到13岁的学龄儿童,建议每日保持9到11小时睡眠。

14岁至17岁的青少年每天应当睡8至10小时,处于青春期的人需要更多睡眠。但即便如此,一天超过11小时的睡眠时间也会对健康不利。

对于18岁至64岁的成年人来说,每天7至9小时的睡眠最佳,6小时或10小时也行,但少于6小时或多于10小时都不提倡。

而对于65岁以上的人来说,新指南提供了7至8小时的睡眠时长建议。有些老年人只睡5小时,通常他们起得很早,但白天一直在犯困。