健身前吃与不吃,这是一个大问题

□本报记者 洪 漩

春分时节,金华的胖小伙张现跑到家附近的健身房办了张卡,想在盛夏来临之前抓紧练出一身的健美曲线。为了尽快达到效果,他决定“双管齐下”,健身之前先饿上一会儿,心想不吃饭再加上力量训练,这样一定能事半功倍,效果会更明显。

可是没几天,他就觉得运动起来整个人都轻飘飘的,严重时甚至感到头晕目眩,有时候练着练着就两眼一黑。他泄气地说:“别说练出一身肌肉了,我现在整个人的状态都不好了。”

那么健身之前,要不要吃东西呢?记者采访了长三角健美健身邀请赛男子健体冠军朱睿,他介绍:“空腹运动对于脂肪燃烧的效果会有所提升,但是这是在不考量健康水平的情况下的结论。如果考虑到健康因素,禁食后运动就不可取了。”朱睿提醒广大初级健身爱好者,空腹健身轻则会在运动时头晕目眩,重则会导致血液中的游离脂肪酸明显增高,脂肪酸如果过量的话,就会出现损害心肌的“毒物”,引起心律异常,甚至可能会导致猝死的情况。

禁食后进行剧烈运动是不可取的健身态度,该吃还是该空腹,是要根据自己身体情况而决定。如果很饿就建议补充一点食物,如果还好则可以选择不吃。总体来说,吃多不好,少吃一点为妙。

“血糖低的人如果不吃东西就运动,很容易撑不下来,甚至晕倒、心慌等。当然刚刚吃饱就去锻炼也不科学,最好是吃完饭一个小时后再运动,运动的时候再带上一些含糖的零食!”朱睿建议,运动前可以吃一些容易消化的营养食物,比如果汁、面包片、牛奶、酸奶、水果等,但都不可以过量吃,不可以吃撑,最好是6成饱。

“在进食大量食物后胃内容量成倍增大,压力增强,立即运动会引起胃下垂、胃食管反流等疾病。如果时间和条件允许的话,饭后两个小时左右再运动比较好。”

不少人都是在节后变胖后加入健身族群,但切忌在节后就疯狂健身,否则减肥非但可能失败,更会损害身体,吃不饱又狂健身,你离健康就越来越远了!朱睿提醒大家,当出现如下情况时,应适当减小健身强度:

1、身体疲劳。运动后身体疲劳是很正常的,但是如果疲劳现象持续2天~3天或者更久,就可能是运动过度的结果。这时就需要暂时停止运动,让身体得到充分恢复。

2、肌肉疼痛。运动健身之后乳酸堆积,肌肉的疼痛是正常现象,但如果疼痛持续3天~4天或更长时间,就要降低运动强度了。严重的话应该立即停止运动,同时做做按摩、理疗等。

3、恶心呕吐。运动之后恶心呕吐,如果不是饮食引起的,那多数是由于肌体运动过量,缺氧造成的。锻炼者应从小运动量开始,循序渐进。

4、头晕头疼。在剧烈运动之后会出现这种情况,这主要与血压变化、血液中氧气含量过低有关。

健身小知识

了解这些误区 跑步更有意义

想要诱人的马甲线、人鱼线,漂亮的肌肉线条、紧实的肌肤、跑步不失为一个好选择。不过不少跑友往往会存在一些误区,严重时可能会导致身体出现状况,快来看看你跑对了没?

误区一 刚开始就猛跑

很多人减肥心切,一上来就猛跑。事实上,这并不是最佳的减肥跑步法。人体内的能源分为快速能源和储备能源。只有当快速能源消耗得差不多的时候,体内的储备能源“脂肪”才会开始燃烧。就是说,如果体能不太好,甚至有可能已经跑累了,脂肪还没开始消耗。

误区二 不做拉伸运动就跑

很多人到健身房的时候,不做拉伸运动,上跑步机就开始猛跑。想要有效地跑步瘦身,应该在跑步前先做些拉伸运动或放松运动,一方面可以热身、防止受伤,另一方面可以先消耗一部分糖原,这样接下来再跑步,脂肪的燃烧效率能大大提高。

误区三 随便穿双鞋就跑

随便套上双鞋就去跑步,健身效果会打折。很多人喜欢穿板鞋跑步,专家表示板鞋鞋底太平,缓震功能不理想,也会间接导致膝盖受损。鞋子是最重要的跑步装备,选择专业的跑鞋还得注意大小,原则就是宁愿大一号也绝对不能小一号,否则容易磨伤。

误区四 每次跑20分钟

理论上说,在充分热身前提下,慢跑20分钟快速能源消耗得差不多,是储备能源“脂肪”开始调动起来准备燃烧的时候,如果这时候停止运动,就达不到充分燃烧脂肪的瘦身目的。所以,要想通过跑步来瘦身,至少要跑过20分钟,45~60分钟最佳。

误区五 跑步速度太快

大汗淋漓、气喘吁吁,这样跑步的时间持续不长,更重要的是并没有消耗什么脂肪。人体能量系统有无氧的磷酸原和糖酵解,有氧的糖和脂肪两大类。快速跑氧供应不足,机体只能进行无氧供能,因而脂肪是无法参与供能的,所以只有低强度的运动,脂肪才能作为能量供应而被消耗。

误区六 跑步姿势很随意

正确的跑步姿势是获得最佳跑步减肥的条件,也是预防损伤的前提。跳跃跑、前倾跑都不对。正确的跑步姿势应该是:抬腿跨步、脚掌落地、脚跟触地滑行等。应注意身体保持直立不应前倾,也不应该用跳跃的方式跑步。

误区七 跑完就坐下

如果第二天不想腰酸背痛的话,且变成粗壮的肌肉腿的话,跑完后不要马上停下休息,应继续慢走几百米,待全身放松后,做一些拉伸活动。

跑步是减肥者的首选运动,正确的跑步不仅可以减肥,对身体也有益处,但错误的跑步没有效果不说,对身体也存在很多损伤。

健康视野

跳绳甩脂要科学

□本报综合报道

跳绳是一项可以大量消耗热量的运动,而且是一项相当不错的减肥运动,不仅会燃烧大量脂肪,而且不会反弹。但是跳绳瘦身也是有讲究的,下面为大家介绍以下科学有效的跳绳减肥方法以及有关注意事项。

科学跳绳减肥法

1、跳绳带跑

身体直立,双脚分开,与肩同宽,双手各握住绳子的一端,起跳时左腿保持正常的跳跃姿势,右脚向后抬升,直至右脚趾抬至臀部高度,再次起跳时交换双腿的运动方式。重复6次双腿交替运动,该运动持续1分钟。

2、交替抬膝

身体直立,双脚分开,与肩同宽,双手各握住绳子的一端,做跳绳运动。起跳时左脚保持正常的跳跃姿势,右腿抬起使右膝至身前臀部高度。再次起跳时更换双腿的运动姿势,重复运动1分钟。

跳绳减肥注意事项

1、跳绳前先让足部、腿部、腕部、踝部作些准备活动,跳绳后则可作些放松活动。

2、跳绳不宜过长,双手握绳保持在肩部偏下一点即可。绳子软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳,熟练后可改为软绳。

3、跳绳者应穿质地软、重量轻的高帮鞋,避免脚踝受伤。

4、跳绳时应该用前脚掌起跳和落地,这样可以缓解冲力,减少对软组织的损伤以及对踝骨的震动与伤害,切记不要用全脚掌或脚跟着地,这会使脑部受到震荡。跳绳时需放松肌肉和关节,脚尖和脚跟需用力协调,防止扭伤。

5、不要在水泥地上跳绳,因为跳绳是一项比较剧烈的运动,所以最好不要直接在水泥地上跳绳,可选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土场地,也可以在水泥地上铺上一块毯子或塑胶,减少对关节和大脑的冲击力,以免损伤关节,并易引起头昏。

6、身体较重,宜采用双脚同时起落。假如你的体质指数被列入过重行列,跳绳时就要注意,首先,不要单脚跳,上跃也不要太高,否则全身重量压在一只脚上,很容易损伤膝盖和踝关节,要尽量选择双脚同时落地或跑步跳的方式;其次,跳绳时间不宜过长,跳2—3分钟就要休息一下。