

秋天来了 击退秋膘你需要这几招

“夏天好不容易瘦了几斤,现在都长回来了!”“天气刚变凉一点,体重就比原来增加了十几斤!”进入秋季,腰部、肚子、大腿上堆积了一块块的顽固性赘肉——这就是愁煞所有女人的秋膘。打击秋膘当然不能单靠减肥茶、减肥药,秋天是一个健身的好季节,为什么不用健身运动来打击悄悄缠上身的秋膘呢?今天就教几招,帮助大家一举击退秋膘。



有氧战斗:拳打脚踢练美女

瘦身等级:★★★★

塑型等级:★★★

重点锻炼部位:腰腹部

适合人群:适合长期坐办公室致使脂肪堆积在腰腹部的现代人。

上榜理由:

1、比传统健身操减肥效果更显著。

2、对现代人来说,“有氧战斗”是种好玩而不伤害任何人的发泄法。因为健身者不是跟别人战斗,也无需

任何器材,而是利用身体面向镜子向空中挥拳。通过不断地呐喊进行发泄,可以缓解日常工作中所承受的种种身心压力。

专家点评:

“有氧战斗”将拳击、空手道、跆拳道、泰拳、自由搏击以及武术等项目的技术动作有机地结合起来,然后在动感音乐的伴奏下,进行的一些拳击和腿法练习。“有氧战斗”由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大,运动量比传统的健美操更大,并且“有氧战斗”中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力,所以一节课下来对腰腹部的锻炼超过了任何其他健身方式,能够让健身者的侧腰、腹部、大腿、手臂、肩背减少脂肪,达到瘦身的目的。

3分训练+5分营养+2分休息 健身增肌减脂的核心你知道吗?

健身圈流行着这样一句话:三分练七分吃。健身增肌减脂的核心=训练+营养+休息。在健身增肌的时候,训练营养作息要怎么把控周全,就由小编为你来支招。

第一:训练

各部位肌肉的增长是一个不断重复刺激肌肉,让肌肉纤维撕裂又恢复的过程,因为大家平常运动量的强度不够,肌肉纤维就没有撕裂重组,肌肉就一直维持现状。慢慢的肌肉就缩小,所以我们必须通过对应的训练来刺激打磨压榨肌肉,这样肌肉才会有型饱满。

在进行高强度力量训练的时候,神经系统控制肌肉纤维的重复收缩刺激,在这样的刺激下,肌纤维才会破损、撕裂,新生重组,增大。把很多脂肪燃烧掉,有型好看的身材就出来了。

第二:吃

健身训练后肌肉纤维破坏重生,人体代谢加速,就会需要大量的能量来补充。此时没有跟上营养,肌肉将无法得到能量补充剂,增肌就会失败。营养物质如蛋白质稀量元素脂肪矿物质等,可以促进肌纤维细胞自我修复。

如何从食物中获取一系列营养物质,是每个健身达人必须掌握的。

蛋白质补充:脱脂牛奶、乳清蛋白粉,瘦牛肉,豆类等

碳水化合物补充:番薯,马铃薯,各类面食,红薯等

有益脂肪补充:杏仁,花生,蛋黄、橄榄油等

膳食纤维:红薯、燕麦、芋头等

水分补充:每天8杯水为好,大概在1.5~2升,一天均匀补水,但不要大量喝。

第三 休息

首先是睡眠休息。肌肉的修复增长必须是在休息的时间里进行的。在你休息睡觉的时候,营养物质通过毛细血管、体液进入破损的细胞肌纤维裂缝处开始修补,睡觉休息时肌肉的修复和生长才是最高峰。

所以在健身中你的健身计划要安排好合理的睡眠时间,不然将体力透支,造成锻炼效果下降,甚至影响身体健康。每天最好保证有8个小时的睡眠时间,最少也得有5个小时。

其次是锻炼中的休息,每周锻炼至少一天要休息。每个健身动作的间隔休息一般为30~60秒钟,最多不能超过3分钟。

(通讯员 高 磊)

Body Pump(杠铃操):一项比较快的塑身运动

瘦身等级:★★★★

塑型等级:★★★★

★★

重点减脂部位:胸腹、腰背、臂、腿、臀

适合人群:局部肥胖者

上榜理由:

1、一项比较快速的瘦身运动。

2、不是健美操,不是舞蹈,不是枯燥的器械训练,却是三者的有机结合,它把枯燥的器械训练融入音乐中,使运动者在接受体能挑战的过程中尽享运动快感。

3、是健身史上最成功的团体健身项目,它打破了女性在健身会所中很少有机会参加团体操的局面,吸引了大量喜欢简单有效的非舞蹈性动作练习的女性。

专家点评:

body pump被誉为“最快速改变形体”的运动,其受人欢迎之处也在于此。它几乎是所有运动中,减脂塑身最快的一项运动,只要每周维持二至三次,每次约四十五分钟的运动量,一个月就可以明显感受到成效,非常适合女性健康雕塑曲线的目的。另外,千万别以为器械是男人的专利,许多女性朋友担心上健身房会练就出一身肌肉,练习杠铃有氧只会让女性的肌肉线条更漂亮,不会有松弛感,女性的肌肉本来就不比男性发达,除非是专业的健美训练,否则女性不会练就满身厚实的肌肉。

动感单车:最有效的狂飙运动

瘦身等级:★★★★★

塑型等级:★★★★★

重点减脂部位:大腿、腹部、臀部

适合人群:需要排毒排汗、喜欢运动的人

上榜理由:

1、动作简单,能够充分出汗,没有舞蹈基础、动作协调性不好,都没关系。

2、音乐强劲,灯光迷离,是车上DISCO(迪斯科)。

3、最快速有效的有氧运动。

专家点评:

动感单车被誉为车轮上的赢家,号称脂肪炸弹,尽管练起来非常累,但其最大的功效就是让你最大限度地流汗,减掉脂肪,因此动感单车的瘦身效果十分明显。一堂课下来全身80%的肌肉和关节同时参与运动,尤其腿部动作较多,对于美腿、美臀和腰部的锻炼非常有效。想减脂减肥的女生一定不要错过。

(通讯员 文 星)

秋季锻炼应遵循四原则

金秋送爽,正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不当,不经意间就会带来小损伤。肩膀受伤便是较常见的意外伤害。专家建议,入秋后的养生锻炼,最好遵循四原则,即重收敛、主打慢、练耐寒、护好肩。

敛——金秋养生重收敛

秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏。因此,金秋的养生原则重在“收敛”。顺应节气变化,从起居方面应调整为“早睡早起”,早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

慢——运动项目主打慢

运动量过大会导致出汗过多,阳气耗损。秋季锻炼应以慢运动为主打。尤其对于中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

寒——冷热交替练耐寒

俗话说“春捂秋冻”,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐寒训练的项目包括登山、

慢跑、冷水浴等。但需注意,晨练不能“耍单儿”,不热身就穿短衣上阵容易伤风感冒。

肩——最易受伤是颈肩

秋天早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就开练,很容易导致肌肉、韧带损伤。颈肩、腰部是最容易发生运动损伤的地方。专家推荐,除了扭动颈肩热身以外,运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。

(通讯员 徐成文)