

游泳也分有氧训练和无氧训练，到底谁先谁后？

本报综合报道

进入三月，杭城的天气变得有些“多愁善感”，连日来的阴雨让许多想要路跑的运动达人都无处可去。为了保持日常训练，许多人都转战健身房和游泳池。

那在泳池里，又该怎么练？是否也分“有氧游泳训练”和“无氧游泳训练”？

杭州鹏之星游泳培训中心的游泳教练王伟表示，游泳训练也有分“有氧游泳训练”和“无氧游泳训练”。有氧游泳训练属于长距离耐久力的训练，又称“心肺功能训练”。它是通过连续不断和反复多次的活动，并在一定时间内，以一定的速度和一定的训练强度，要求完成一定的运动量，使心跳率逐步提高到规定的最高和最低的安全心跳范围内。无氧游泳训练属于短距、快速和缺乏耐久力的训练，又称“力量训练”。所以在训练中，在有氧游泳训练的基础上提高无氧游泳的训练强度，这样无氧游泳训练才能达到良好的效果。



提高有氧训练需制定运动计划选择适宜运动量

大量的有氧游泳耐力训练可以增大胸廓围度，提高肺活量，可以提高最大摄氧量，提高在短距离中的憋气能力。在进行有氧游泳的低强度长距离训练时，也可以稳定技术和增强水感，在长距离训练过程中还可以减少呼吸次数，增加每一个划水周期的打腿次数来增强最大吸氧量及肺活量，因为在短距离的最后阶段能否

憋住气也是最后冲刺取胜的一个重要因素。有氧游泳训练可能还取决于遗传因素，不同个体对训练产生的适应也各不相同。

王伟建议，在训练中要使有氧游泳代谢能力和耐力水平得到最大幅度的提高，应选择最适宜的训练量和训练时期。为了避免训练的枯燥感觉，只要强度和间歇时间合适，其它

距离的训练同样可以达到这个目的。

同时，王伟还指出，当在决定进行心肺功能训练还是力量训练之前，首先需要确定自己的健身目标。如果喜欢的是塑造肌肉线条，那么，大可不必进行长期的心肺功能训练；如果目标是减去体内脂肪和增强肌肉耐力，那么，最有效的训练途径是心肺功能训练和力量训练相结合地进行练习。

练好有氧才能为无氧训练提供保障

人体的有氧供能能力是无氧供能能力的基础。有氧能力的改善应该看做是无氧能力提高的必备条件，也是人体综合机能水平提高以适应更大强度训练的先决条件。无氧运动后糖原的超量恢复和个体整体机能水平的提高只能在有氧

代谢的条件下进行。无氧耐力项目中无氧酵解供能所产生的乳酸，其消除过程都需要在有氧的条件下进行。

不过王伟也指出无氧运动能力的高低就决定了某些短距离、高强度运动项目运动员的运动能力。而那

些运动时间较长，运动强度相对较小的项目，即便是长到10000米距离的项目，也需要无氧代谢参与供能，因其需要运动员具有最终的冲刺能力。因此不管是短距离，还是长距离项目的运动员，都应重视无氧训练。

健身达人

90后姑娘狂减12公斤，练出马甲线 她的减肥秘诀竟然是广场舞

都说胖子是潜力股，杭州建德1992年出生的小姑娘汪燕飞最近红了，因为她花了不到一年的时间，完成了从“胖妹”到“女神”的转变。想象得到吗？从55公斤到43公斤的蜕变，靠的竟然是广场舞。

她被领舞的身材吸引跳起广场舞

汪燕飞在杭州北部软件园的一家公司做互联网运营。去年夏天，她的体重峰值有55公斤。“我个子不高，一胖就胖在脸上，去参加同学婚礼，拍照时发现自己是最肥、最丑的，心里好难过。”

为了减肥，汪燕飞尝试了很多方法，可惜在减肥路上一直摸爬滚打，就是没有坚持下来的，而她和广场舞结缘，还真有那么一点妙不可言的味道。

汪燕飞家边上有个幼儿园，晚上

不少人在里面跳舞。去年7月的一天晚上，她路过那里，看到领舞的人不仅跳得特别好，身材也特别好。“又高又瘦，还有大长腿，锁骨也特别性感。”因为被领舞的姑娘吸引，她就拉着妈妈去跳广场舞了。

“一开始我站在最后面，不会跳，也不敢跳。”因为没有舞蹈基础，刚开始身体也不协调，总觉得害羞，她也从来没想过，自己这么年轻就开始跳广场舞了。渐渐地，广场舞就像有魔力一样，让汪燕飞着迷。每天

晚上7点到9点，都是她跳舞的时间。除非加班或者下雨天，她几乎没有缺席。

“刚开始是为了减肥，看人家跳舞时，觉得美，自己也想变成那样。后来真的爱广场舞，哪天不去就会觉得难受，有时候上班心情不好，就会很期待去跳舞，跳得很投入就会把不开心的事全忘了。”汪燕飞说。至今为止，她学会了超过100首的广场舞，说起舞种，她跳的广场舞要“洋气点”，有爵士、恰恰等等，非常多元化。

瘦下来的汪燕飞，让身边的人都觉得她“整容”了。“之前拍身份证照片时，胖得没脖子了，现在用到身份证的地方，人家都要反复对照，有一次还非要我去开身份证明。”

运动，同样能达到减肥的效果。当然，坚持最重要。”

看来，想要减肥不是难事，少吃点，多动动，总能瘦下来。

(通讯员 王菲)

健康小知识

每天把双脚靠在墙上，不仅腿细了，人也越来越精神

晚上回到家，可以尝试以下动作，会收获意想不到的好处。

- 1.如果身体比较僵硬，腿离墙的距离可以略远一些；
- 2.如果身体比较柔软，可以选择离墙近一点；
- 3.尝试根据垫子移动身体，直至找到对自己最为有效的位置；
- 4.让腿靠在墙上，并尽量保持垂直；
- 5.感受大腿及腹部的重心都从骨盆的后方渗透到躯干；
- 6.闭上眼睛，让注意力慢慢集中到呼吸上；
- 7.保持10-15分钟；
- 8.最后，放下两腿时，曲膝，使双脚踩住墙并抬高臀部。然后放下臀部，呼气，起身回到坐姿。

链接

腿向上靠墙的好处有哪些？

1、缓解大腿和双脚的水肿

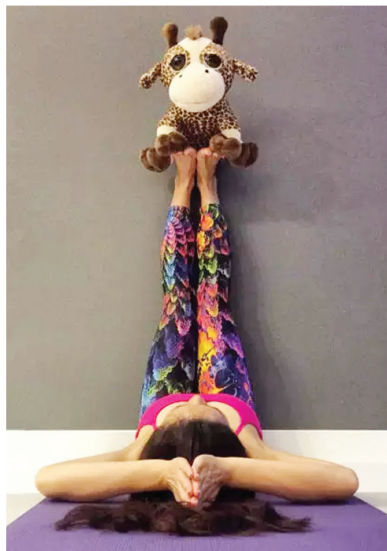
低血压、每天长时间坐着的人，做这个姿势再好不过。通过倒立的双腿，促进体液的流通，腿脚水肿等不适可以得到缓解。

2、缓解腿部疲劳

仅仅是把双腿挂在墙上，就能让你的双腿和双脚的紧张感顿消，双臀也可得到放松。

3、舒缓神经系统

做腿向上靠墙式，为的是使身体深度放松。配上缓慢、有规律地呼吸，更能刺激放松和消化的神经。在这种状态下，身体消化效率更高，疲劳也能迅速恢复。坚持练习，全身的健康状态会有明显提高。



广场舞真的能减肥吗？

对于汪燕飞这样的减肥方式，杭州市第一人民医院营养科杨任华医生表示，这种减肥方式就是俗话说的“管住嘴，迈开腿”。当一个人一天的摄入量小于消耗量，体重就会相应减

轻。饮食上早饭和午饭都正常摄入，只有晚饭相应减少米饭的摄入量，对人体健康没有伤害。同时多吃鱼虾蔬菜等，少吃红肉，对人体健康有益。“把两个小时的广场舞换成其他