

还盯着游泳运动员的好身材流口水吗？练起来，你也可以的

本报记者 丁梦婧

每一个看过专业游泳比赛现场的人肯定会被运动员们的身材所折服，身形颀长、肌肉匀称，从泳池中上来时，细碎的水珠从大而有力的胸肌上缓缓滑下……

收起口水和幻想，只要动起来，这样的好身材你想要练成也并非难事。



肌肉形状很重要

“其实游泳运动员的身材并不是所有人都喜欢。”健身教练许峰告诉记者，肌肉的形状也分为很多，类型不同，造成的视觉效果就会有很大差别——块状肌能让你的身材看上去健硕、魁梧，而条状肌则会让你的身形更显匀称、修长。

也许大家很疑惑，为什么游泳运动员的肱三头肌很松软？这样的形态也是肌肉吗？

这一部分确实是肌肉，但游泳运动员们肩部位置的肌肉会比较柔软。此形态的肌肉在不发力的情况下呈柔软状态是最理想的，许

峰解释道：“肱三头肌、三角肌和胸大肌要能够随意摆动，较软的条状肌可以克服水的阻力，而当这些肌肉充分伸展继而伸缩时，又可以帮助运动员在游泳时产生非常高效的推水力量。条状肌也会因为受到的运动刺激而得到锻炼，长此循环，运动员们的条状肌就会比较明显。”像体操、举重等需要块状肌做力量的项目看上去肌肉分离度就会比较明显。

在你准备健身之前，首先就要确定好想要练习的目标肌肉，“成为孙杨还是施瓦辛格完全是两种不同的练法。”

力量训练必不可少

如果天天泡在水里，我们是不是也就能拥有这样的身材？

许峰给出的答案是否定的。“有些肌肉是没法靠游泳锻炼出来的。”许峰说，“做深蹲、垫脚等项目来练腿部肌肉是必需的，练上身需要用到的力量训练更不用说。”刚打破男子100米仰泳亚洲纪录和男子200米仰泳全国纪录的浙江泳将徐嘉余在被记者问到为什么身材这么好时腼腆地笑了，但他也透露了一个关键信息：“做力量训练才有的。”

如果你想要大而不肥，有形而不累赘的肌肉，游泳就少不了。游泳能够协调你全身的肌肉，增进心肺功能、肌肉耐力与灵活度，由于水中阻力较大，进行游泳运动时所消耗的热量，较其他陆上运动来得

多，“水的阻力会帮助你的身体塑形。”比如自由泳可以帮助你锻炼手臂肌群，而仰泳则是对背部肌群的训练很有帮助。

除此之外，力量训练一定不能少，“只有力量训练才能把你的肌肉练得线条分明、视觉冲击力强烈。”

游泳运动员在训练后一般都会进行相应的放松处理，因为如果乳酸堆积在体内达到一定程度后，肌肉就会变硬，运动员会感觉僵硬且使不出力。“我们不需要放松处理，等游泳帮你肌肉‘造型’后，力量训练可以助你紧实肌肉。”许峰表示，游泳作为一种有氧运动，你可以用慢跑、骑车、健身操等代替，“当然这些项目消耗卡路里的性价比没有游泳高。”

公狗腰的6种练法，一般人我不告诉他

本报综合报道



俗话说：“男人里外都靠腰”。男人腰好，哪里都好。腰部肌肉是身体的核心力量区，维持腰椎稳定性的重要结构之一。强壮的腰部肌肉，就象是给脊柱强有力的保护伞，有助于维持及增强脊柱的稳定性，可以有效地预防急慢性腰部损伤和腰痛的发生。

公狗腰指的是男子腹部结实、没有赘肉、肩宽细腰的匀称身材，不是单纯的瘦，而是肌肉线条明显，看起来非常性感迷人。

下面，就给大家介绍几种办公室就能练公狗腰的简单方法。

上腹锻炼

道具：弹力球

仰卧姿，下背贴在球面上，双脚曲膝90度，双手扶在耳际。然后身体上抬，让上背离开球面，下背与球面紧贴，注意保持球不移动，动作重复20下。

下腹锻炼

道具：椅子

坐在椅子上，双手往后扶在椅缘，双脚并拢膝微弯，身体微微后倾。用腹部力量将双脚往上抬，再缓缓放下，双脚放下时不可触地，动作重复20下。

侧腹锻炼

道具：地面或者健身垫

侧卧姿，单手肘撑地并紧贴地面。另一手辅助腹部，利用侧腹力量，将身体髋关节撑起离开地面，保持稳定不晃动，缓缓恢复时身体不可碰触地面，动作重复20下，再换边进行。

全腹部锻炼

道具：健身垫

仰卧姿，双手伸直紧贴耳际，双脚紧贴平放地面。利用腹部力量，将双手与双脚同时向身体正上方移动，双手碰到膝盖，再缓缓恢复至预备动作，动作重复15下。

仰卧起坐A

道具：健身垫

身体自然躺平并保持躯干挺直，双脚弯曲约90度，双手在胸口上方交叉。紧缩腹部让身体向前卷曲，注意颈椎保持平躺时的角度，不刻意缩下巴，再回到预备姿势。每次15到20下，做3到6次。在做这个动作的时候，提醒：脖子一定不要过于向上向前倾，这样会损伤颈椎，而且会让脖子越来越粗！记住，脖子不要用力！

仰卧起坐B

道具：健身垫或圆凳

将双脚交叉抬高做仰卧起坐。难度较第一组高，效果亦较第一组强。若想加强上腹肌，此组是较为理想的运动。此外，亦可利用圆凳子，取代双腿抬高的姿势：取高矮适中的圆凳一个，双脚搁于其上，与身体保持90度直角，此种做法可以减轻运动者的负担，但效果与双腿抬高交叉者相同。类似于空中蹬车，效果非常好。

上面这6种简易的腹肌练习方法，每天只需花费几分钟，扎实地练上几回，离身强体壮就又近一步。

跑步后痛饮冰啤酒，小心一杯毁“所有”

本报记者 华雨晨

眼看着这几天的气温越来越高，大有逼近30℃的态势，让人不得不感叹夏天真的快来了。

说到夏天，有人会低头捏着肚子上的“游泳圈”暗下决心，有人会“放飞自我”，开启一把烤串，一瓶冰啤酒的夜生活。也有人会选择先锻炼，回到家后再“来一杯”犒劳自己，殊不知这个细节正在慢慢摧毁你的身体机能。

最近几个月，跑友铭扬每周都会去杭州全民健身中心的大操场跑步，一次大概跑5、6公里，跑完回家洗澡，现在天气热了，偶尔还会来一杯冰啤酒过过瘾。但是现在铭扬跑步的频率有点下降，究其原因说是“不知道为什么，就是跑了没几公里就会觉得很累，距离再远点还会恶心想吐，不知道是不是呼吸没调整好的关系。”

资深跑友李弘毅在询问铭扬的情况后，找到了原因——就是那杯运动后的啤酒。李弘毅说：“虽然大家几乎都知道运动后不能马上喝水，但是还是有很多人不知道跑前跑后都不能喝酒，哪怕是跑完休息了几个小

时后也不能喝。”

李弘毅介绍，虽然在国外有个BeerMile的比赛很流行，可翻译为啤酒一英里跑步比赛，规则是每个选手在400米操场跑道上跑四圈（大约一英里），同时每一圈开始前必须喝完一罐啤酒，每次必须喝完才能继续比赛。“不得不说外国人真会玩，但这会给肝脏造成很大的负担。跑步和啤酒还真不可兼得。”

这一说法也得到了杭州市一医院医生顾伟刚的证实：“肝脏的功能有代谢、能量储存、解毒、生成胆汁等，分解酒精也是其中一个。”

顾伟刚解释，运动+饮酒会让肝脏一直处于高度工作的状态，这无疑给肝脏造成负担。如果过度使用，肝脏也会以全体疲劳感的形式来诉说，跑步的表现自然就不好。想要护肝可以吃点富含氨基酸的食物，比如河蚬汤，不过最好还是跑前



跑后一天都不要饮酒，特别注意不要喝冰啤酒。

啤酒中的酒精会刺激肾脏产生尿，加重体内水分的丢失而加重脱水，另外，剧烈运动之后喝冰啤酒，不但影响消化功能，还会使血液中尿酸和次黄嘌呤含量剧增，在内脏和关节等部位产生尿酸结晶沉淀，久而久之会发生结石和痛风。

而且，喝过冰啤酒之后，胃肠道和全身的毛细血管会因急剧降温而收缩，血流量减少，不利于消化吸收，而且不利于全身散热，严重者可导致痉挛性腹痛和寒性腹泻。啤酒喝多了会加重口干唇燥和全身发热之感。