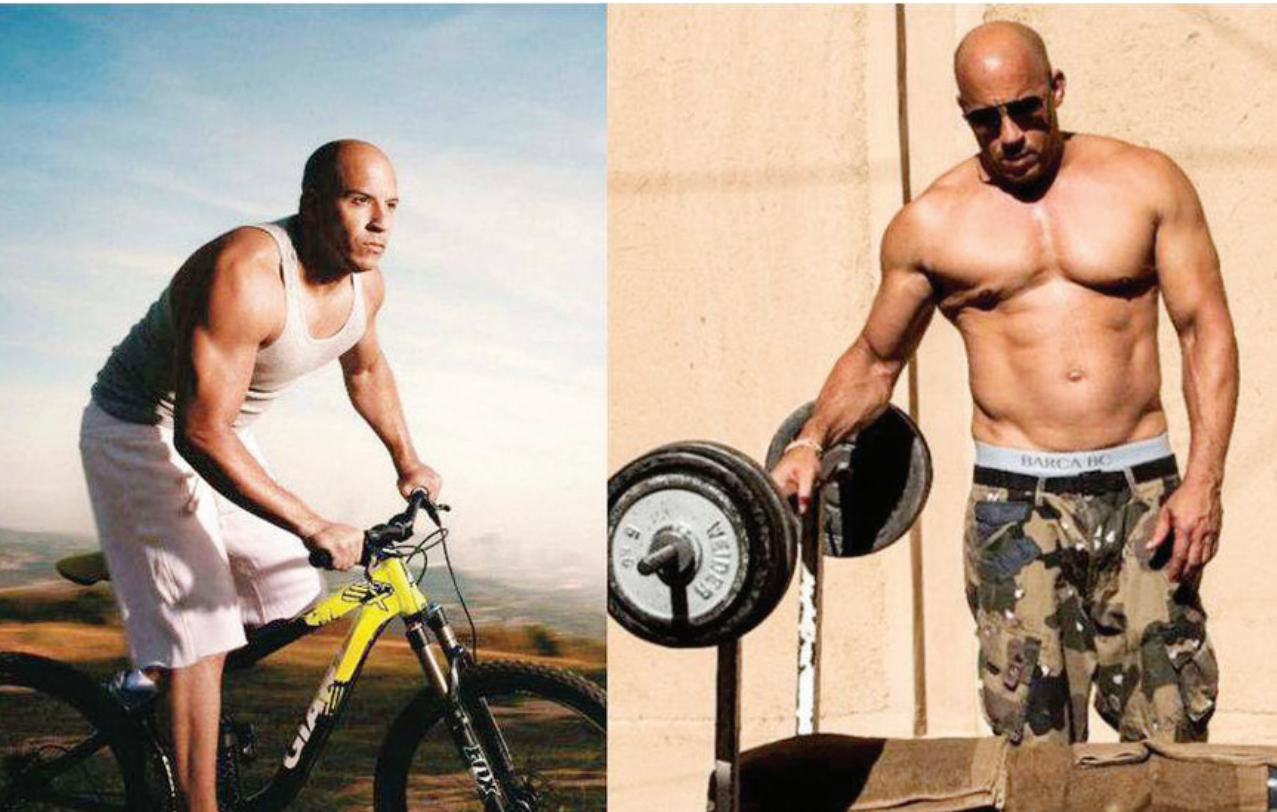


《速度与激情8》来袭 除了赛车还能看胸肌、腹肌 男神身材走形还能靠“肌肉记忆”练回来



《速度与激情8》来袭,男神范·迪塞尔回来了。50岁的他依然拥有健硕的胸肌、肱二头肌,完美的“小蛮腰”,很难想象他之前“肿”起来过,体重达到250斤。

范·迪塞尔曾在采访中表示,自己发福是因为在休假期间停止了锻炼。为什么当人停止健身之后身材会反弹如此明显,可当你重新进行锻炼之后又能快速将身材恢复到以前的水平,原来这和肌肉记忆和线粒体有关。

所谓“肌肉记忆”,通俗的说就是肌肉的记性很好,能记得它巅峰时刻的样子和感觉。于是当你停训了一段时间之后,肌肉不会失忆,一旦你恢复训练,有了刺激,它会按照这个感觉去生长,恢复的速度较无

训练者快一倍以上。

很多人都觉得停训就意味着再也练不到原来的健美身材,其实停止训练并不会在短期之内让你的肌肉萎缩。曾有研究人员对一名停训长达13个月的健美运动员进行了测试,结果是这位健美运动员仅仅减少了9.3%的瘦体重,手臂围减少了11.7%以及平均肌纤维面积减少了8.3%。但是长期的停训会造成力量的下降,这位停训的健美运动员停训期间最大力量平均下降了11.8%。

如果力量退化的速度是力量增长速度的三分之一,那受影响最大的是什么呢?首当其冲的是有氧能力。当停训两周后各项耐力指标就会一落千丈,耐力差了,身体消耗脂

肪的能力就下降了。停止锻炼之后,还有一个很重要的生理数据也掉得很厉害,那就是线粒体。线粒体是身体内消耗脂肪的工厂,因为脂肪的消耗代谢只在线粒体中进行,这也就是为什么停训之后胖的特别快的主要原因之一。

随着线粒体下降,身体消耗脂肪的能力提高了,同时伴随着以前健身时热量脂肪比较高的饮食习惯,那就很容易攒一堆脂肪。那怎么样才能避免停止训练之后的身材走样和健康水平下降呢?

答案是:不停止训练。看着荧幕上年过半百的范·迪塞尔还在健身房举着杠铃、推着卧推,年轻的你难道还有理由“瘫”着吗?

(通讯员 王权)

6款运动 带你远离春困

春天容易犯“春困”,此时若加强积极的健身活动,就会克服“春困现象”,令人精神抖擞。尤其是整天对着电脑的人,更要注意多加锻炼,防止颈椎病的发生。以下是适合春季的健身方式,你还不动起来?

1、春游

利用双休日和亲朋好友一起郊外踏青,其乐无穷。年轻朋友的健身方式很多,如散步、跑步、打球、登山等体育活动。中老年人和减肥者适用低强度、低能量消耗的运动模式。少年儿童可根据场地、时间、兴趣爱好等选择锻炼项目,如踢毽、跳绳、跳皮筋、放风筝等。

2、散步

春暖花开之际,散步是值得推广的养生保健方法。下班后到室外绿化带走一走,可以消除疲劳,由于腹部肌肉收缩,呼吸均匀乃至加深,利用血液循环,增加胃肠消化功能。散步要不拘形式,量力而行,切勿过度劳累。

3、慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,减少便秘。

4、伸懒腰

之所以提倡晨起伸懒腰,是因为经过一夜睡眠后,人体松软懈怠,气血周流缓慢,故方醒之时,总觉得懒散而无力,此时若四肢舒展,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深吸深呼,则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。

5、跳绳

跳绳可以燃烧大量的脂肪。对于一位体重67.5公斤的女性来说,跳绳每分钟可以消耗11.4卡路里的脂肪,提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。

6、游泳

游泳健身运动是利用人体在水中受到浮力、阻力、磨擦力,以及人体在水中处于失重状态下进行锻炼的一种全身运动,适合于各类人群。

游泳也有讲究 不是什么泳姿都适合你

本报综合报道

天气渐热,游泳成了许多人的健身方式。由于水的浮力作用,人在水中时,肌肉及关节的重力负担大大减轻,肌肉以及关节得到放松,对腰痛、骨性关节炎等疾病的康复治疗具有很好的辅助作用。但若游泳姿势不正确或过量运动,反而 would 加重肌肉及关节的损伤。

腰腿痛及颈椎病患者适宜蛙泳

主要靠腰腹及腿部发力,同时蛙泳换气时需要肩背部用力,肩背部的肌肉得到锻炼,所以,腰腿痛及颈椎病患者适宜蛙泳。由于蛙

泳的腿部动作主要由向内夹水和向外蹬水两部分来完成,这样将加重膝关节韧带的负担及膝关节的摩擦。所以,膝骨性关节炎患者尽量避免蛙泳。

腰腿痛、腰椎间盘突出症患者不宜蝶泳

主要靠腰腹部及双上肢发力,动作幅度比较大,长时间进行蝶泳容易因肩膀使用过度而造成的肩部软组织的慢性炎症,也就是俗称的“游泳肩”。长时间的蝶泳也因腰椎的椎盘长时间受力而容易引起压缩

性骨折。所以,专家建议,有腰腿痛或者腰椎间盘突出症的患者不宜进行蝶泳。

颈椎病患者适宜仰泳

主要依靠腰腹部发力保持躯干平衡,肩反复旋转划水以及双腿交替上下打水来完成主要动作。由于仰泳时颈部属于后仰姿势,颈椎小关节得到锻炼,所以颈椎病患者比较适宜进行仰泳。但仰泳对肩部动作及双腿打水的动作要求很高,仰泳可能带来“游泳肩”、“游泳踝”等运动损伤疾病。