

# 科比变成“禾斗匕匕” 运动量减少后一定会反弹吗？

本报记者 丁梦婧

办公室里最近总能听到一阵阵唉声叹气,作为“科蜜”的同事在看到NBA球星科比·布莱恩特近日和家人去意大利度假时的照片后表示非常忧伤。照片中的科比俨然成了“禾斗匕匕”,整个人大了一圈不说,小肚腩也出来了,从“黑曼巴”变成了“胖曼巴”。抬头看看办公室墙上的海报——2001年总决赛对战艾弗森时的科比,能不让“科蜜”们忧伤吗?

其实,不止科比,很多运动员在退役后身材都开始“横向发展”,比如球王罗纳尔多、“飞人”乔丹、“大鲨鱼”奥尼尔……为什么运动员在退役之后,身材会像吹气球一样胖起来呢?是不是和运动减肥一样,一旦停止就会发胖呢?

在健身教练许峰看来,运动员退役后发胖的原因就是两个:吃得多、动得少。

在役时,运动员的体能消耗非常大,所以食量一般都很惊人。“为了让身体维持在一个比较好的状态,还会

多摄入高热量的食物。”长时间维持着这样的饮食习惯他们的胃口也会不知不觉变大,退役后,他们在食物的选择上也会偏向于选择高热量的食物。至于动得少,是一个相对比较,回归正常生活的运动员们运动量自然变少了。吃得多吃得少,变胖也就不奇怪了。

一位不愿意透露姓名的退役游泳运动员对这个问题很有感触。她说这就好比是“管子放水”的问题。食量是入水管,运动量则是出水管,本来一个管子负责输入,一个管子负责输出,总体的量相对持平,退役之后这个平衡就会被打破。她在役时,身高是163cm,“当时我每顿饭能吃4碗米饭,肉是越肥越爱吃,体重基本维持在47kg。”这个体重是她用每天15000米的游泳距离换来的。退役后的她,短短一周就重了10kg,“一下子胖起来,大家都说我看起来圆了不少。”

运动员退役之后容易发胖,那

么,一个有运动习惯的人在减少运动量后会更易胖吗?

这个问题需要看具体情况。运动员退役之后发胖的原因是吃得多动得少,常运动的人减少运动说明是在动得少的前提下,那么主要原因就在于吃。如果,拥有运动习惯的人也拥有一个好胃口,食量很大,而且喜欢吃一些高热量的食物,那么减少运动之后,胖起来就比较容易。倘若,常运动的人在饮食上很注意,运动量大也严格管理自己的饮食,那么胖起来还是有一定难度的。所以,在减少运动量的情况下,胖不胖主要看吃什么、吃多少,饮食管理很重要。

要怎么吃才不会胖呢?尤其是在胃口已经被运动量“养大”的情况下。许峰提醒大家的有两点:少一口、拒高热。

“少一口”即少吃一口,吃七分饱后就打住。这点很重要,尤其在你想严格控制自己的食量时,对爱美食的人来说就是和自己意志力的一场“战



斗”。“拒高热”就是指拒绝高热量、高能量的食物,比如烧烤、炸鸡、汉堡、薯片、巧克力、冰淇淋……这些绝对是多吃一口,运动需要加十倍的典型。

归根结底,食量跟着消耗走,如果你管不住嘴,就要迈得开腿,反之亦然。

## 平板支撑太枯燥? 花式平板支撑“虐爆” 你的核心肌肉群!

本报综合报道

平板支撑相信大家都不陌生,许多健身运动中都有这个动作,它可以有效锻炼腹横肌以及整个核心肌肉群,称得上是公认的训练腹肌群最有效的方式之一。同时,平板支撑是一项不受地点、时间等约束的动作,不用担心没时间去健身房,随时随地可以练起来,所以对大多数人来说是个非常不错健身选择。但是平板支撑也是一项单一的动作,长时间的支撑,很容易让人觉得枯燥无味。

下面小编就为大家介绍几个花式平板撑,让伙伴们涨涨“姿势”。

### 第一招:基础平板+前后移动

保持基础平板支撑的姿势,慢慢让身体前后来回移动,但保持手臂不动。前后来回移动的幅度越大,挑战越大,难度也越大。

### 第二招:身体左右旋转

身体弯曲在地板上。右臂侧向支撑身体,左臂腾空向胸部收缩弯曲,向右扭转你的上半身。然后换反方向重复该动作。

需要注意的是,平板支撑虽然好,但也不能完全靠它来减肥,它可以很好塑造你的腰腹线条,但是如果你的脂肪含量很高的话,还是需要配合一定的有氧运动进行减脂。

### 第三招:基础平板+左右移动

保持基础平板支撑的姿势,上半身不动且不扭曲。脚跟随着手向另一边移动,这样左右两边轮流重复运动,可以有效锻炼耐力。

### 第四招:上下平板支撑

保持基础平板支撑的姿势,双手反向支撑,用一条拉力绳套在手腕上,避免手移动幅度较大,将身体迅速向上拱起,然后迅速将身体压下,重复几组。

### 第五招:侧平板+抬腿

首先保持侧卧支撑的姿势,随后慢慢抬起左腿向上弯曲,直到大腿与身体呈约90度,再慢慢放下。几分钟后,换个方向,按照同样的方式训练右部腹肌。

## 健身小讲堂

# 打球吃到“萝卜干” 不要再无动于衷了

如果你是一名篮球爱好者,想必在打球的过程中难免吃到过“萝卜干”。在打篮球时,由于意外戳到篮球导致手指受伤,关节红肿,形似萝卜干,因此球场上流行将其称为吃了“萝卜干”。但受伤后很多人却不以为然,觉得只是小问题,然后接着打,其实这样做对手指的后续恢复会造成一定影响。

当你不小心戳到手指时,有可能损伤很多结构,大部分戳伤都只是软组织挫伤,并无大碍。如果有以下症状需要警惕潜在的严重损伤,并尽早就诊。

### 指间关节在正常位置吗?

如果指间关节错位,那么可能发生指间关节脱位或骨折,应立即就诊。期间,指间关节必须维持在正常的解剖位置上,避免进一步损伤,才能最大限度恢复手指功能。

### 每个指间关节都可以完成屈和伸吗?

如果不能屈或伸指间关节,那么很可能损伤到伸肌腱、屈肌腱或其附着的指骨。这也需要尽早到医院就诊,早期修复可避免手指功能障碍。

如果没有上述问题,说明大致没有骨折或者伤及韧带,可以参考以下方法应急治疗。

### 冰敷

冰敷可减轻炎症反应,消除肿胀,缓解疼痛。受伤第一天开始患指每小时要冰敷20分钟。用毛巾包住冰块可避免冻伤肢体。

### 固定受伤手指

用胶带将受伤手指与相邻的手指绑好,起到固定作用,也可避免受到二次伤害。

### 抬高患指

无论什么时候,尽可能把患指抬高高于心脏。这样可增加局部的静脉回流。

(通讯员 胡浦)

