

健身“真理”也有假 适合自己才是真

本报记者 梅杰

“

健身房流传着各种各样的“真理”，然而这些理念一定是正确的吗？杭州某健身会所高级教练小陈表示，这些所谓的“真理”大多数只是经验之谈，如果不加以思考就直接照葫芦画瓢，结果多半收效甚微。

”



“大多数人走进健身房都有各自的期望目标，有的为了增肌，有的为了减脂，还有的想要进一步塑形。有些私教为了让人报课会跟他们说健身很简单的，跟着他后面练就可以了。”小陈笑言，在这些“无良”私教口里，“跟着我练”就是真理。他提醒广大健身新手，千万不要被忽悠。“一般情况下，能说出健身很简单这种话的教练水平都不是太高。”小陈说，无论减脂、增肌还是提升力量，没有一个是简单的，这些体型或者机能上的改变都需要付出大量的时间和汗水。

作为健身界的宠儿，蛋白质在很多人印象中是补充得越多越好，甚至很多健身“老手”也这么认为。然而小陈说，这其实是一个谬论。

“很多健身爱好者一听说专业健美运动员每天拼命吃蛋白质，他们纷纷效仿，蛋白粉、鸡胸肉之类的食物每天都要吃上好几顿。但其实人体所能利用的蛋白质是有限的，哪怕你一天摄入1000g蛋白质，你的身体也没办法把这些蛋白质全分解成氨基酸送肌肉里去，更何况蛋白质吃多了也会长胖。”因此，对于健身所需的蛋白质，保证“摄入充足”就行了，切勿“摄入过量”。并且与数量相比，蛋白质的质量和摄入时机更加重要。

小陈提到的最后一个“假真理”是“照着大神练，一定能成功”。他指出，经常在健身房里听到一些人在空闲的时候聊一些健身大神的事迹，还有些人互相之间分享各自健

身圈偶像的训练计划，认为照着他们练，有朝一日自己也能拥有大神们一样完美的身材，但其实这是大错特错的。很多我们所羡慕的身材，基因和天赋占了很大的因素，一般人确实练不成那个样子。“大神每次训练做100组深蹲，你也学着做100组深蹲就能有和大神一样强健的股四头肌吗？且不说训练质量不能和大神达到同一水平，就算做到了，也不会有一样的训练效果。”小陈说，与其照着别人的计划练，不如根据自身情况制定适合自己、属于自己的“私人健身计划”，就算永远练不成大神的身材也不要紧，只要能够坚持，身体强健了，去医院的次数减少了，爬楼梯跑步不大喘气了，也是一种成功。

运|动|百|科

怡情又健身 健身房里不一样的趣味拉丁舞

实习记者 赵诗怡

“最近工作压力大，整日的工作使我心情抑郁。”从事IT行业的王女士面对繁忙的工作，身体一直处于亚健康状态。在父母的敦促下，王女士办了健身卡，下定决心改善体质。“为了能让我在强健体魄的同时，还能改善心态。在众多的健身运动中，我选择了跳拉丁舞。”王女士说。

近日，记者跟着王女士走进杭州一家健身房。在练习房中，只见

十几个年轻人跟随着健身教练，伴随着动感的音乐，扭动着身体。资深教练周银男告诉记者，拉丁舞是一项时尚的有氧运动。常跳拉丁舞不仅可以怡情，而且还可以健身，可使全身各关节如颈、肩、肘、髋、膝、踝等都能得到有效锻炼。

“国标拉丁舞和健身房拉丁舞的两者区别在于前者要求每个动作都要做到情感和动作的统一性，与音乐协调一致等，而后者结合了一定的健身元素，有一定的娱乐性，不要动作标准，只需要动起来即可。”周银男说，“对于初学者一定要具备一个开放的心态，不要胆怯。刚开始接触拉丁舞时，多数学员身体会出现不灵活、很僵硬的现象，这时候别气馁，只要学员勤于操练，就会舞得自然流畅。”

一些肥胖学员总有“我很胖，能跳拉丁舞吗”的疑问。周银男则表示，学员首先需要接受自己的体型，以它为美。只有接受，

学员才会自信去开始练习，并拥有灵活而富有弹性的腰腹和动人的肢体语言。

此外，由于不标准的拉丁舞动作很容易造成腰腹、关节等部位的伤害，初学者最好跟随教练训练并及时反馈情况。这样不仅能更好地减少运动风险，还可以更有效地提高自己。另外，因为健身房的拉丁舞课程中学员人数较多，即使教练在教学时会一一上前查看学员们的动作，并纠正错误，但学员应遇到问题及时与教练沟通交流。

周银男提醒初学者，在学习动作时，要先拆分再并合。拉丁舞的基本步法应用到身体的整体动律运行，以中段为发力点向四肢延伸，这就需要手和脚之间的配合。在学习动作的过程中，如果学员一开始就手脚搭配，中段运行。这样的学习方法，往往收效甚微。周银男说：“比较好的做法是拆分学习，一段时间内只学习一个部位，然后再合并练习。”



健身小贴士

少吃多餐能减肥？别被骗了！

本报记者 王品燊



当下健身圈，流传着一种名为“少吃多餐”的说法——将一天摄入的食物分成若干份，在不同的时间内吃下使身体新陈代谢保持在一个活跃状态，以起到减肥或是健身的作用。但事实真的如此么，只要通过改变进食规律就能轻松减肥？浙江省中医院消化内科副主任医师周水晶表示，这其实是人们对“少吃多餐”的误解罢了。

“同一个减肥食谱并不一定适用于所有人，而‘少吃多餐’也只适合需要增肌的人群而非减脂人群。”周水晶告诉记者，人体在同一情况下，消耗能量的总数和餐数并没有直接关系。“有权威机构相关研究表明，民间盛传少吃多餐加速新陈代谢的说法只是谣传，真正想要瘦下来，关键在于把每天的摄入热量总数降下来。”她表示，现在一般意义上的少吃多餐心理作用意义更大于实际意义，只是让人们避免产生自己可以进行类似暴饮暴食这种不健康的心理暗示罢了。

至于为什么健美运动员每天要吃六七顿，还能保持良好的身材。周水晶表示，健身健美运动员每天摄入的能量远远超过普通人，但是他们会保证进行大量的运动，因此将食物分散在多餐里，可以减轻肠胃的负担。“这是健身健美运动员和普通人最大的不同，当一个人没有能力能保证每天的运动量大于摄入量时，少吃多餐并不能产生实际作用。”

作为一个普通人，我们没有太多的精力花费在吃什么、怎么吃，所以尽可能保持标准的一日三餐很有必要，如果真的不能按时吃上饭可以适时地准备一些加餐，例如酸奶、坚果之类的，可以保证身体所需的能量。

周水晶指出，如果没有明确规定下来每顿的摄入量，少吃多餐有可能会加大实际的摄入量。“最好的方法就是基于现有的饮食习惯来制定计划，按照计划来进行饮食，比起‘今天要吃几顿’这样的问题，不妨好好问问自己‘今天能吃多少’。”