

不放过任何一个燃烧卡路里的机会 干货！专家教你把握运动后的燃脂期

本报记者 洪漩

减肥是一个永不过时的话题,如果你正通过运动的方式在燃烧卡路里,那么你肯定会对“运动后持续燃脂”这一说法很感兴趣。高强度的运动后,肌肉往往会感到疲劳,进而开始大量消耗氧气。当高运动强度让身体的耗氧量达到最大摄氧量时,身体会启动一种机制叫做“后燃效应(After-burn Effect)”。

简单来说,后燃效应就是可以让身体在停止运动后,能持续消耗热量从而达到燃脂效果的现象。

众所周知,氧气是身体产生热量时所必需的元素,这也是为什么在缺氧的状态下人类很快就会死亡的原因。后燃效应的原理就是:消耗氧气越多,意味着消耗的能量越多。换句话说,后燃效应使得人体在运动后持续加速新陈代谢,在休息时继续燃烧脂肪。

不过,研究表明,并不是所有运动都有显著的后燃效应,但是高强度的无氧运动比低强度的有氧运动具有更好的刺激后燃效应的效果。那么哪些运动可以起到最佳效果,记者专门采访了省第二届女子体育节健

体比赛冠军陈思梅,不妨听听专家是怎么说的。

“简单来讲,就是你的身体在运动后很长一段时间仍然处于燃脂的状态。很多人只关注运动过程中消耗的卡路里,而忽视了一点,其实运动后相当长一段时间内,身体仍然在消耗卡路里。”陈思梅介绍,锻炼得越辛苦,身体恢复时需要的能量就越多,换句话说,身体在恢复的过程中就会燃烧更多卡路里。

如果你想得到“运动后过量氧耗”的效果,就必须先付出努力。运动后身体的恢复需要消耗卡路里,高强度、快节奏的锻炼后恢复所需的能量相对更多。恢复是指运动后身体所要经历的过程,如:补充能量,向肌肉输送糖原,将乳酸转换成丙酮酸,等等。这一过程需要消耗能量,而能量的最佳来源便是身体中储存的多余脂肪。

那么,哪种运动能带来最佳的“运动后过量氧耗”效果?陈思梅表示,无论你做什么运动,身体都需要一段时间才能恢复。如果想得到“运动后过量氧耗”的效果,就要先

找到对自己而言最行之有效的锻炼方式。

陈思梅举例,健身房必备的动感单车就有很好的功效。“一堂好的静态单车训练课会结合有氧运动和短时间的快速无氧运动。动感单车对身体造成的冲击较小,你还可以自主控制锻炼强度。”除此之外,举重和力量训练也是不错的选择,可以刺激肌肉,健身爱好者还可以通过控制动作速度和幅度实现增肌。一次高强度的力量训练后,身体需要很多能量才能恢复。

“除了无氧运动,部分有氧运动也有同样作用。”专家举例,如参加持续一小时、中等强度、冲击强的舞蹈课程或踏板操课程,不仅能在课上燃烧大量卡路里,而且课后回到家,燃烧的卡路里甚至更多。

可供选择的练习五花八门,试着在一周中做一次高强度练习,倾听身体的声音。不过,最关键的是,在健身和求健康的过程中,只有循序渐进和步步为营才能取得最佳的效果。所以,坚持下去,期待每个人都能发现更好的自己。

运|动|百|科

严寒何所惧 “泳”者来称雄 这个“心血管体操”你行吗?

11月来了,全国大部分地区已经明显感觉到了冬的寒意,但这个阶段却是冬泳爱好者的好时候,随着天气逐渐寒冷,冬泳却渐入佳境。

冬泳的好处不容置疑,只不过一般人可不容易坚持。试想一下,那么冷的天气,很多人都还躲在被窝里不想起来,冬泳爱好者却要跳进寒冷刺骨的水里,这无疑是对身体和意志的一种严峻考验。但冬泳给人身心带来的益处也显而易见。

冬泳,作为冬季较时尚的体育锻炼项目,现在越来越受到人们的欢迎。它不仅可以强身健体,增加抵抗力,还能改善心血管机能,使心血管得到锻炼、增强血管弹性,因此冬泳也被誉为“心血管体操”。之所以被称为“心血管体操”,是因为冬泳能增强心血管功能。当人体受到冷水刺激之后,全身的血液循环及新陈代谢就会得以加强。皮肤受到冷水刺激后皮肤中的血管会发生急剧性的收缩,这样就会使得大量的血液被吸入到人体的内脏器官及深部组织,让内脏的那些重要性的脏器血管得以扩张;同时机体为了抗冷,皮肤的血管很快又会扩张,而这又使得大量的血液从内脏流向体表。这样有规律的一张一缩,就会使得血管得以锻炼,进而增强血管弹性。

长期坚持,会使心脏的体积运动性增大,让心肌的收缩力更有力,让其安静时心率减慢,每搏输出的理增加,血管壁加厚,弹性加大,让心血管系统的效率得到进步。不但如此,因阻力的作用,游泳还具有减肥、保持体型,利于控制血压、血脂及血糖等的作用。

但是,心血管疾病患者,能够进行冬泳吗?事实上,冬泳对心血管系统有着重要的改善作用,但是冬泳本身也是把“双刃剑”。

临床实验发现,当人体受到寒冷刺激时,交感神经系统兴奋性增高,肢体血管收缩导致心率加快,心脏工作负荷增大,心肌耗氧量增多,容易发生缺血缺氧,引发心绞痛。

此外,由于冬天低温使血小板易于凝聚,血液黏稠度增加,容易形成血栓,造成心肌梗死或脑血栓。而心脏病患者在冬泳时可能因血液供应不上而发生冠状动脉缺血、血管痉挛等现象致使心梗、猝死发生。

心血管病人必须咨询医生能否游泳,并要根据自身的身体状况,要健康而安全的参与游泳。冬泳时下水要慢慢入水,要有一个适应的过程;要量力而行,不可过度用力,可采用较缓的仰泳。对患有心血管病的人来说,冬泳要三思而行。

健|身|贴|士

冬天减肥？这6种室内运动燃脂超棒！

随着立冬节气的到来,冬天悄然而至,天气变冷了,终于为自己赖在床上找到借口,甚至发现食欲也不断变好,体重跟着水涨船高。畏于室外冷空气的你不妨试试这几项室内有氧运动,在家没事动一动,做做以下几个动作,就能轻松“享”瘦。

一、健美操

可以选择买一些健美操教程DVD,只需要几平米空间,在家边看边跟着音乐跳,轻轻松松就可以消耗热量,节奏感强,且快速见效。



二、地板运动

俯卧撑和仰卧起坐是最简单有效的减肥运动了,俯卧撑能让胸部、腹部和臀部的肌肉得到更好地锻炼,而仰卧起坐主要可以起到锻炼腰腹部的作用。坚持一个月,会发现腹肌、胸肌以及手臂明显强壮了很多。

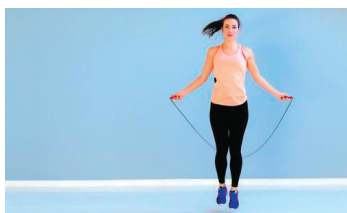


三、踢毽子



踢毽子运动是一项比较休闲的有氧运动,作为一项全身性运动,非常适合长期在办公室工作的白领们,上班时间比较忙,下班以后抽点时间可以踢一下毽子。踢毽子能够有效锻炼大脑、眼睛还有四肢的活动。长期如此,能够让骨骼更加坚实、身体协调性更好。

四、跳绳



跳绳是有氧运动,而且是有氧运动中效率较高的一种运动。从运动量来说,持续跳绳10分钟,与慢跑30分钟或跳健身舞20分钟相差无几,可谓耗时少、耗能大的有氧运动。

五、室内自行车

自行车可以说是日常生活中最为常见的一种交通方式。在家进行动感单车这项运动对人体心肺功能的提高是很显著的,骑行45分钟的动感单车会燃烧400-500卡路里热量,相当于长跑一个半小时,特别是这项运动对于臀部、大腿有着非常好的塑形作用。



六、勤爬楼梯

跑楼梯是对抗地心吸力的运动,有助提升肌肉力量,增加肌肉如四头肌,臂中肌以及上肢的稳定性。以最快的速度向上爬6-12个阶梯,每次跑完后休息2-3分钟,坚持不断重复这个运动。想锻炼腿部的话还可以尝试每次跳过一个台阶,减肥效果会更好。

