

徒手还是负重,两大健身流派如何选择? 量身定制适合自己的方式更关键

本报记者 手锦怡

“三月不减肥,四月徒伤悲”,春暖花开的季节,正是减肥的好时机。很多“胖友们”都赶在露肉季节来临之前,开始了减肥大作战。在减肥之路上,运动是王道,为此选择适合自己的健身方式很重要。

比如常见的两大健身流派负重健身和自重健身,到底该如何选择?专业人士给出的建议是——因人而异量身定制。

自重健身成本低 不受场地限制

何谓自重健身?顾名思义就是不用任何器械和工具进行健身活动,以自己的身体为负重的练习。常见的有引体向上、俯卧撑、跑步等形式。

而对于自重健身的优缺点,拱墅区一家品牌健身房教练张伟认为,自重健身没有太多场地限制,是很经济实用的训练方式。但它比较适合标准以上体重、有一定运动基础、希望进行全身协调性锻炼肌肉的人。

张伟说,他从事健身教练10多



年,身边的上班族朋友们比较推崇自重健身,主要是因为这种健身方式对场地没有太多限制。比如跑步锻炼,下班了,自家小区都可以是很好的场地。

但自重健身并不适合所有人群。对于初学者来说,针对某个肌肉生理特征的健身房器械更容易入门,而进行自重训练则难以找到训练的感觉。这种方式也不适合太瘦的,尤其没有达到标准体重的人。原因很

简单,他们的自重太小,用自身重量训练会把力量训练做成有氧训练,训练强度大大降低。另外,想修饰身材,练局部的女性也不适合从事自重锻炼。因为女性的健身要求往往很细致。一般来说,胸部训练会练到肩部,臀部训练会练到腿部,但女孩多数想练胸挺却不喜欢粗壮的三角肌,想练翘臀却不喜欢粗腿,因此健身房器械独立针对某一肌群的会更适合她们。

负重健身有保护机制 适合初学者

负重训练的本质是将某一外源负重进行空间移动,比如举哑铃、杠铃等。一般来讲,自重训练对于提高日常运动能力更有效。比如你想提高自己的登山水平,快速爬楼梯或者跳箱子的效果要比你去练习负重深蹲更好。

负重健身可以锻炼你的绝对力量,也可以增加肌肉体积,能做到单独刺激某一部位的肌肉。张伟说:“如果你只想增加某一部位肌肉的维度,或者某一部位需要做康复训练,那么负重训练更适合你。而如果是

想提高自己的整体身体素质、协调性等,那么自重训练更适合你。”

如果选择负重训练,有一点要格外引起注意,就是在做大负重练习时,肌肉、筋腱、韧带、关节都会受到较大的力,如果超出了个人的极限或者动作姿势有问题,有可能会受伤。当然对于自重训练,如果动作做得不对,也是会有受伤的风险。第二个缺点就是单块肌肉发力,无法形成全身协调的力量。因为器械训练,只是用局部的肌肉发力,全身其他的地方都保持静止不

动,所以没办法形成全身协调的力量。还有就是没有办法练出全身的爆发力,全身爆发力的训练需要全身动作大幅度的运动。

张伟最后提醒:“在从事负重健身项目过程中,不要盲目冲击大重量,认为负重越多效果越好;训练中盲目攀比是大忌,一定要科学合理地安排自己的训练;遵循健身规则,不要盲目自信,健身效果讲究循序渐进;还有重要的一点就是,要在专业教练的指导和保护下使用器材。”

健康小贴士

健身食补不可少 美味营养首选西兰花

本报综合报道

都说健身是三分练、七分吃。但吃什么?怎么吃?吃多少?对于每一位健身者来说都很重要。健身达人一般都会有自己的一份食谱,而在这份食谱中,有一种食材是必不可少的,那就是西兰花。

西兰花有助于健身塑形。西兰花有非常高的膳食纤维,以及大量的抗氧化物,对我们的消化吸收以及排便都有帮助,让运动带来的益处事半功倍。如果我们在日常的饮食中加入了西兰花,不仅能让我们获得较强的饱腹感,从而更好地帮助我们减脂,同时西兰花还具有美容养颜的功效。

西兰花能够促进肌肉的恢复。西兰花含有大量的维生素C,维生素C对我们的健身恢复具有奇效,高强度训练后,维生素C能让僵硬的肌肉快速恢复。这样一来,我们在训练后不仅不会感到肌肉的僵硬感和疼痛感,还会让我们的肌肉恢复得更快,肌肉增长的速度也会加快不少。

西兰花的热量低。西兰花相比于其他的蔬菜,可以说是蛋白质含量很高的蔬菜了。西兰花的蛋白质含量与等量的大米和玉米相同。但同样是作为碳水化合物的话,西兰花的热量却还没有大米和玉米的一半。

所以我们如果多吃西兰花的话,不仅有利于我们的增肌,还很有利于我们的减脂。

知道了吃西兰花的好处,那西兰花该怎么吃才能让它的营养价值更高呢?如果我们只吃西兰花而不搭配其他食物,那我们就可以用水煮或是隔水蒸的方式去烹饪西兰花,但烹饪的时间不宜太长,因为烹饪时间长的话就会损失西兰花中所含的营养,水煮或隔水蒸3到5分钟即可。如果想搭配一些其他食物的话,我们就可以把西兰花和番茄一起烹饪,因为番茄含有番茄红素,将西兰花和番茄一起吃,抗癌能力也会更好。

运|动|百|科

保护膝盖 不能太依赖护膝

本报综合报道

膝关节是人体最大的关节,也是最重要的关节之一。由于承受的力量很大,膝关节很容易受伤,在日常锻炼中,我们会经常使用护膝来保护自己的膝盖。但是不是只要戴了护膝,我们的膝盖就安全了呢?

其实,很多运动爱好者对护膝常有错误观念,认为使用护膝可以“有病治病、没病防身”,解决所有关节问题。其实护膝仅是辅具,因为护膝的设计原理是利用弹性绷带去限制关节活动范围,减少关节软骨磨损。当膝关节受伤时,使用护膝是为了维持关节的稳定度,避免膝盖周边的肌腱韧带再度拉扯受伤,而非可以主动预防运动伤病的发生。

因此,建议最好只在膝关节受伤后再佩戴护膝,来防止伤情的进一步恶化。那么膝关节受伤后该如何选择护膝呢?市面上常见的护膝主要有两种:髌骨带和有孔护膝。髌骨带只针对于预防或减轻“髌腱炎”伤痛这一个问题,就是膝盖骨正下方的疼痛这一个问题,其他膝关节伤害穿戴此款用处不大。

有孔护膝是在髌骨处开有一个洞孔,开洞具有的功能是:髌骨释压,针对一些膝关节或髌骨,髌骨软骨有伤的人,为了减轻髌骨下方或关节腔内压力的设计。如果开洞和旁边有圈固定垫,则多一个“固定髌骨”的功能,针对有髌骨侧移的人群。

需要注意的是,我们在运动完之后最好立刻取下护膝。膝盖周边的股四头肌、肌腱及韧带在膝关节活动中负责维持膝盖稳定。而当使用护膝时,会取代部分上述人体膝盖稳定功能,长期运动下来股四头肌、肌腱及韧带将因缺乏外力刺激而会逐渐退化,从而使机体完全依赖于护具提供稳定性,一旦摘除,就会感觉膝关节不稳定。因此,只需在从事使用膝盖的运动时配戴护膝,结束后取下,避免膝盖周边组织退化加剧。

保护膝盖、打铁还需自身硬。对于没有膝伤的运动爱好者来说,能不戴就尽量不戴,让机体自己去适应外界,从而强

化自己。在日常锻炼中,与其用护膝保护膝盖,不如强化自身韧带,本体感受器,进行自我保护。

