

提升情绪,保持节奏感 选好音乐,让运动过程不再痛苦

如今的运动“套餐”越来越丰富,除了要配齐高科技跑鞋、衣服、护具、腕表等,音乐也是很多人运动时的“标配”。加上近几年无线耳机的类型越来越多,运动早已不是闷头苦练的枯燥过程了。事实上,听音乐不仅是为了“拯救”无聊,许多研究证明,选对音乐确实能提高人们的运动表现,让锻炼更为有效。



音乐和运动是老交情

早在1911年,研究人员伦纳德·埃尔斯就发现了音乐和运动表现之间的关系——与安静环境相比,当有乐队进行伴奏时,自行车骑手的速度更快了。

此后,超过60项研究表明,音乐让参与者在更长的时间内鞭策自己,心情也变得更好。选对了歌

音乐有两种加成效果

音乐主要通过两种方式锻炼提供“加成”效果:如果音乐和锻炼内容不同步,那么它可以作为“后台”动力和提升情绪的工具;如果音乐和运动是同步的,那么它会帮助人们的动作保持节奏感。

人类有一种自然本能——我

如何选择合适的歌单

许多低音的、音量大的、节奏快的歌曲都是良好的“激励因素”。节奏越快,我们就越有可能受到“鞭策”,让心率达到每分钟140次。不过,把音乐作为“后台”动力,节奏过快的歌不一定会提高表现。

对于喜欢合着节拍运动的人来说,可以试着找和自己运动节

曲甚至能让人进入一种“心流状态”,可以更加专心,并且不用耗费很多精神能量就能保持运动状态。

不过,音乐并不是对所有运动都有效果,相比高强度训练,进行中等强度锻炼的人更能获益,甚至有一种“拔高”的效果。在运动强度非常大

们倾向于让自己的动作和音乐同步。因此,节奏更快的歌曲会让人下意识跑得更快,好让步伐与节拍合上。这种情况下,有律动的歌曲比单纯的轻音乐更能提高运动表现。

当然,音乐的效果因人而异。

奏相匹配的音乐。比如你的目标是5分钟跑1000米,那么可以选择每分钟约166拍的歌曲,或者选择节奏比这慢一倍的歌曲,每一拍跑两步。

怎么寻找在这一节拍范围内的音乐?一些网站已经提前为喜欢运动的人做好了“功课”,只要输入自

时,人们通常已经投入了所有精力,音乐在这时起不到提高表现的作用。不过,在进行高强度训练时,听音乐仍然能够改善人们的情绪,让一些运动过程没有那么“痛苦”。

一些运动员不习惯受到干扰,他们更喜欢专注于自己的节奏,音乐对于他们来说可能是分散注意力的存在。不过,如果你在跑步或做力量训练时本身就有听音乐的习惯,那么你可以选择一个适合的“歌单”来为自己打气。

己喜欢的音乐名,就能搜索出该音乐的每分钟节拍数。用这种方法,我们可以根据运动习惯筛选,编排出最适合自己的播放列表。但需要注意的是,最好选择节奏不是很复杂的音乐,这样才能更好地配合运动的动作幅度。

(通讯员 陈小丹)

运动百科

酷夏减肥,爱美人士要量力而为

本报记者 余敏刚

眼下又到了“晒身材”的季节,不少爱美人士痛下决心,计划在一两个月内减掉十几斤肉。但是专家提醒,夏季减肥虽然刻不容缓,但要适度,大运动量减肥对身体有害无益。

黄女士是杭州一家金融公司的CEO,进入初夏,她就启动了瘦身计划,然而在健身房锻炼了一段时间后,她的前胸以及腋下出现了很多脓疱子。最近又正值世界杯期间,晚上和朋友一起看球,早上起床后,黄女士觉得身体疲惫,甚至还会有头晕、恶心的症状。上周末到杭州市市一医院就诊,检查结果是由于汗液分泌增多,排泄不畅,皮肤出现了细菌感染。“这是典型的夏季运动过度引发的问题,剧烈运动排汗过多,没有及时处理,会对身体造成一定损害。”急诊科主任王弋说。

“正常情况下,每月减肥一公斤左右是安全的。适当运动出汗有益健康,但如果急速减重,过度流汗不仅会引起皮肤疾病,还可能引发中暑,加之休息不当,会引发多种皮肤病,以及心血管、心脏病等一系列疾病。”王弋表示,夏季相对其他季节本身就有减肥效应,因为人体基础代谢率升高,即使不运动,消耗也会增多;高温使人不适甚至烦躁,不佳情绪影响摄食中枢并导致消化功能减退,造成进食减少,使人消瘦。

因此,夏季减肥要量力而行,尽量减少长时间有氧运动,特别是长跑、骑车、游泳等相对剧烈的运动形式。大量有氧运动会消耗热量,但运动过后需要立刻补充能量。如果控制不好食物摄入量,连续胡吃海喝,很容易就胖回来了。王弋建议,夏天平时要以慢走、慢跑为主,适当的运动可以有效塑造完美S曲线,改善腿部、臀部肌肉。每个人的体质、新陈代谢率不一样,夏天减肥的方法也不一样,必须根据自身的身体素质,制定合理的运动方案。



“三分练七分吃”? 别让“健身格言”耽误你的好身材

本报综合报道

“三分靠练七分靠吃”、“腹肌来自厨房”……进了健身圈,类似的话大家应该没少听。不过,你有没有想过,这些“健身格言”真的靠谱吗?饮食的重要性真的超过训练吗?

其实,这些话本来是形容那些职业健美选手,现在却用来告诉健身初学者注重饮食——如果目标是减脂,吃得太多或者饮食不规律,健身可能起不到应有的效果;如果目标是增肌,缺少足够的蛋白质和热量支撑,想练到一定的肌肉维度也是天方夜谭。因此,“三分练七分吃”的初衷是好的,健身想取得最佳的成效,饮食方式很重要。

但问题是,这句话用三七分成

的数字对比,来着重强调饮食,很容易误导新手厚此薄彼,认为训练不如饮食重要。实际情况是,健身要取得良好结果,一切都很重要,忽视任何一点都将导致进步缓慢。营养并不比训练更重要,肌肉是一种适应力很强的组织,想要增长肌肉,必须要给它一个足够的理由,而这个理由并不是饮食。没有刻苦训练作为前提,再完美的饮食也不会产生好的健身效果。

如果说“三分练七分吃”只是表达方式有问题,那么“腹肌来自厨房”这句话就是绝对的夸张。腹肌和其它肌肉群一样,是练出来的。实际上,决定腹部是巧克力还是小肚腩,有三个因素:基因、体脂与肌

肉维度。

想要获得清晰的6块腹肌,不仅需要很薄的脂肪层,还需要腹肌各个部分之间有明显的“分离隔断”。进行腹部训练,肌肉就会变得更厚,“分离隔断”就越明显。有些人天生腹部肌肉分离度就比其他入好,不需要过多训练就可以看到腹肌。但对于运气不那么好的人来说,还是老老实实地进行腹肌训练比较靠谱。

国外有研究证明,饮食不到位也可以增肌,同时控制饮食效率更高,但如果仅仅注意饮食,对于增肌来说几乎没有效果。也就是说,在健身路上,饮食的确很重要,但训练才是真正决定你体型的因素。