

锻炼易成女汉子？健身还能够丰胸？ 走出女性力量训练的7大误区

本报综合报道

关于女性力量训练的“谣言”林林种种,有说力量训练会让女性变“肌肉女”,有说力量训练能丰胸,背后的真相是什么?到底女性力量训练有怎样的好处?

谣言 力量训练会让妹子变“汉子”?

很多妹子听说力量训练会让自己肌肉发达,变得男性化而对力量训练拒之千里。其实力量训练只会让女性变得更健美而不会变成“肌肉女”。因为女性的身体不能产生足够多的会促进肌肉增长的关键激素——睾酮素。因此,仅仅通过力量训练,女性是不会长出大块肌肉的。

莫信 力量训练能丰胸?

脂肪是女性乳房重要组织,合理的体脂含量对塑造体型非常重要,女性在18%-25%之间算比较健康。倘若女性体脂低于12%,胸部就会变小。力量训练能够燃烧脂肪,或会通过增加胸肌来增加胸围,但对丰胸并没有帮助。

不实 力量训练会让肌肉缺乏弹性、动作僵硬?

肌肉本身具有弹性,而锻炼是令肌肉保持弹性的最好方法。无论是针对塑形,还是希望提高力量或增加肌肉,力量训练都不会降低人的灵活性。相反,女性通过反复循环的力量锻炼,能增强肌肉弹性,有助于增强软组织 and 关节的牢固程度。

非也 停止力量训练,肌肉会变成脂肪?

肌肉和脂肪是人体中两种截然不同的组织。皮下的脂肪组织覆盖在肌肉组织之上,当脂肪组织逐渐减少时,肌肉的线条就会逐渐清晰。过多的皮下脂肪会因为支撑

力不足而松软、没有弹性,过少的皮下脂肪则会让女性的身体看起来棱角分明、缺少柔和感。

那些训练后身材变形的人,体内通常同时经历着两种

变化,一方面是由于缺乏运动导致的肌肉逐渐减少,另一方面是由于新陈代谢率降低、饮食摄入热量并未随之减少导致的脂肪增多。因此,停止力量训练并非是脂肪生成的原因。

并没有 力量训练会让脂肪变肌肉?

力量训练能够提高基础代谢率,增加身体肌肉含量,促进

新陈代谢使形体匀称。虽然在训练过程,脂肪减少了,肌肉多

了,但并非意味着身体增加的肌肉是由原来脂肪转化的。

千万别 只要训练时间足够长就能放心吃?

人体总热量消耗主要包括基础代谢率、日常活动所需热量和运动所需热量。运动消

耗的热量只占人体热量消耗的一部分。无论运动量多大,只要摄入的热量超过了总热

量消耗,多余的能量就会以糖原或脂肪的形式储存起来,令人变胖。

NO 女性运动只要能消耗卡路里就够了?

仅仅消耗更多的卡路里并不能带来好身材,要拥有更好的体型,就得通过锻炼来增强

肌肉、调整体脂含量以改变围度比例,哪怕单纯减脂,力量训练会使效率更高。所以,力量

训练不仅讲究循序渐进,强度也要上去,反之,就不能达到很好效果。



运|动|百|科

“手指操”健身 小运动大学问

本报综合报道

在宁波市第一医院老年医学科病区,总能看到不少老年患者在聊天、走路或是躺下看电视的空隙,双手各个手指都动个不停——原来都是在做护士教给他们的手指操。

简单易做不碍事

不少老年患者已经将这套操做得十分娴熟,87岁的周志礼就是其中一个。在5楼的休息大厅里,他和92岁的张维新、89岁的孙道璞等朋友们,一边晒着太阳聊当初的抗战经历,一边做着这套手指操。“简单,易做,不碍事,还能活络手指和大脑。”周志礼说。

在老年医学科病区的住院患者,基本都已八九十岁了,患有高血压、糖尿病、脑梗塞、老年痴呆等基础老年慢性病,部分因为中风瘫痪还需要长期卧床治疗。他们在住院期间如何打发时间,提高生活质量,引起了该病区护士长赵敏的注意。

偶然一次上网看到的视频给了赵敏启发。“那视频大概也是讲活络手指能够起到保健作用。后来我就和科室的护士们一起搜集了不少相关资料,发现手上也有很多穴位,通过手指的触碰、敲击、按压、伸屈等练习,反复刺激手部穴位和经络,就可以使内脏器官和大脑功能得到强化。而且可以促进血液循环,使人的新陈代谢更加旺盛,从而达到健身防病的目的,尤其对老年痴呆也起到预防作用。”赵敏说。

小运动有大学问

护士们针对老年患者这个群体,针对性地编写了这套手指操,并一对一地进入病房传授给老年患者们。

为了方便老年人反复记忆,她们还将这套手指操拍成了两分钟的小视频。每天她们去各个病房查房时,推着能够播放视频的推车,方便大家巩固反复练习。“在床上就能看着视频学着做,简单方便。”84岁的郁文哉表示。

这套手指操怎么做?其实很简单,只需要两个步骤。第一步,伸出左右手大拇指和食指,互相交叉碰触做8拍,接着伸出大拇指和中指互相交叉碰触做8拍,再伸出大拇指和无名指,互相交叉碰触做8拍,然后再伸出大拇指和小指,同样互相交叉碰触做8拍。第2步,互相握拳。逐次伸出拇指、食指、中指、无名指和小指,再逐次收回。

对于广大的老年朋友,这套操也同样适用,大家不妨也动动手指做起来。



健|身|贴|士

跑步喝什么？椰子水是个不错的选择

本报综合报道

如果你想在长跑、速度训练后,减少对热量的摄入并保持纯天然,那椰子水会是个不错的选择。

椰子水是椰子内部流体,不要跟椰子奶(大豆、大米和杏仁牛奶)混淆——那是椰子水与磨碎的椰子混合物;更不要和椰浆混为一谈。

椰子肉里提取出来的椰子油特

有的脂肪含量被视为减肥剂。它的主要成分是饱和脂肪,同时它也是三酯甘油酯的来源,这种物质很难找到。人体对三酯甘油酯的吸收与一般膳食脂肪有所不同,比起肉类和乳制品中的长链甘油三酯消耗地更快。

由此可见,椰子水具有一定的健康功效。运动后,人们喝一

点椰子水能够补充电解质。它是一种天然饮品,不添加糖,不像那些传统的运动功能性饮料含有人工增甜剂或者色素。除此以外,椰子水富含钾和镁两种矿物质,这些正是身体健康所需的营养元素。如果说你希望减少对热量的摄入并保持纯天然,那椰子水会是最佳选择。