

合适的才是最好的 不同健身阶段适合不同的补剂

本报记者 梅杰

健身人士都听说过一句话——三分练,七分吃。对于热爱健身的男性朋友来说,拥有一身结实壮硕的肌肉是不懈追求的目标;同样,马甲线、小蛮腰、大长腿则是热爱健身的女性所梦寐以求的标准。如此一来,寻常的一日三餐的营养补充对他们而言还远远不够,这时候补剂就至关重要了。不过凡事都有利弊,健身补剂也是一样,合适的才是最好的。

补剂用得好,能够达到事半功倍的效果,反之也会对身体造成不必要的负担。“有不少新手在健身初期就购买一大堆补剂,渴望以此练就健美运动员的身材,在他们眼里补剂是万能的,健美运动员的肌肉都是补剂‘补’出来的。”杭州伟博健身会所教练王亚博告诉记者,不少健身新手对于补剂存在一定的思维误区,“其实健身补剂对于不同水平、不同训练量的人 would 发挥不同的功效,那些刚接触健身没多久,甚至连动作做得不标准的小白,补充再多的补剂也无济于事。”

王亚博指出,在挑选健身补剂之前,首先要认清自己的健身阶段。“对于刚接触健身没多久的小白级别选手,只要选择乳清蛋白搭配复合维生素就够了。”王亚博说,对于刚开始接触健身的人来说,乳清蛋白是用于弥补饮食上蛋白质的不足,同时,由于力量训练会消耗身体大量的维生素,所以也要进行额外的补充。

当健身坚持了半年左右以后,很多人都会遇到瓶颈期,很长一段时间肌肉的增长速度都停滞不前。“对于达到这一阶段的人来说,肌酸就显得尤为重要了。”王亚博解释说,力量训练一段时间之后,肌肉慢慢得到适应,这时候就需要对它进行更大的刺激,换句话说,就是平时训练该加重了。而补充肌酸能够为肌肉和神

经细胞提供更多的能量,帮助度过瓶颈期。

很多健身爱好者看到自己的身体一天天发生变化,内心充满对未来健身效果的渴望,王亚博称这一阶段为狂热期。“当进入狂热期以后,我们对训练的理解更进一步,平时的训练强度也提高了,在训练强度较大的情况下,肌肉很有可能会被用作提供能量的燃料。”王亚博建议,为了保护辛辛苦苦锻炼出来的肌肉,这一阶段的健身爱好者可以通过补充支链氨基酸来防止肌肉被燃烧。

“当我们长时间做一件事情,往往会遇到疲倦期,会产生厌恶的感觉,健身也不例外。”王亚博告诉记者,这时候氮泵会是最好的选择。氮泵能够帮助人体在最短的时间内进入状态、集中精神,从而让潜力完全发挥出来。

“以上所有的阶段都经历过以后,就需要考虑ZMA了。”王亚博解释说,ZMA中文名称锌镁力,是健身终极期的人群会选择补剂,主要用以促进睾酮素的合成,体内的睾酮素浓度越高,肌肉合成效率就会越高。“当保证每周都有持续刻苦的训练,饮食营养充足,睡眠足够,但偏偏肌肉的增长总是停滞不前,那很有可能就是由于睾酮素浓度不足,补充ZMA会帮助你更加强大。”王亚博说。



运|动|百|科

功底不扎实不要大力杀球

见习记者 王宇怀

很多人在打羽毛球时,都喜欢使用大力杀球,这招虽然观赏性极强,但动作不当容易引发损伤。近日,杭州市一医院就接诊了两个因打羽毛球而肩部受伤的患者,急诊科主任王弋告诉记者,到了夏天运动旺季,因运动不当受伤的人逐渐多了起来。

“上周晚上和球友一起打羽毛球时,自己一次回击中,用力挥拍杀球,球拍刚落下我就觉得不对劲,坐下来休息时就感觉右肩处隐隐作痛。”前来复诊的金先生就是其中一位。

王弋告诉记者,肩关节作为人体最灵活的一个关节,在多种运动时都会被用到,但由于稳固性不强,在高强度运动中很容易受伤。尤其是羽毛球这种强调上肢力量的运动,若热身不到位,突然一下杀球让肩关节张力拉到最大,极易发生受伤的情况。金先生就属于用力过猛导致的受伤。针对肌肉酸痛的病情,大家往往会敷衍了事,擦一些红花油或者贴膏药,但这些应急方式往往效果不大,由于肩关节处肌肉和软组织构造非常复杂,不是所有的伤都是所谓的

“肩周炎”。如果疼痛久不见好,必须马上停止运动来医院就医。

如何才能正确的打好羽毛球?浙江省羽毛球队的教练桑洋表示,大力杀球是一项对身体要求比较高的技术动作。击球时动作不紧凑、发力不集中、没有在最佳击球点击球都会使动作变形,从而导致受伤。桑洋建议大家参加羽毛球运动一定要先热身15分钟左右,上场后不能马上就做杀球等动作,强度要从低到高,击球的动作一定要放松舒展。最重要的是学会合理击球,根据对面来的不同的球路,选择最合适的回击方式,减少猛然发力的次数,强调落点变化,也能大大降低受伤的几率。



健|身|贴|士

网上流传的“酵素减肥法”真有减肥奇效吗?

实习记者 赵诗怡

“酵素减肥法”被沸沸扬扬地转发在微信朋友圈里。有人贴出照片,称睡觉前吃了酵素,早晨起床站上体重计,体重较昨日明显变轻;某宝代购中,日本酵素也成了热销单品。这种号称“排毒净化肠道”、“分解脂肪”、“减肥瘦身”的酵素真的能让你的减肥大业“一酵解千愁”吗?

浙江省中医院消化内科副主任周水晶表示,酵素是一种消化酶,是

一种具有消化功能的蛋白质类物质。人体的新陈代谢、能量摄取、成长和繁殖等生命现象,都必须通过“酶”的帮助才能完成。不过这是正常人体中天然存在的消化酶类,而市面上出售的酵素是另一回事,它的制作工艺和原料很简单:一般以水果和各种糖为原料,放到密闭容器内加入乳酸菌,发酵后行程酵素。

对于网上的“酵素减肥法”,周

水晶表示这只是商家盈利的“幌子”。事实上在发酵过程中,酵素从果蔬中释放出来会以蛋白质的身份被快速分解,发酵过后能残活的酵素几乎可以忽略不计。另外,即使吃了酵素也不一定能减肥成功,酶的活性会受到酸碱度、温度的影响,每种酶的适宜酸碱度和温度也有差别,通常情况下,强酸、强碱的环境会使酶的活性降低甚至失活。

针对网上晚上吃酵素,第2天体重明显变轻的现象,周水晶说:“这是正常的生理现象。哪怕不吃酵素,晚上睡前喝上溶解酵素用的同等体积的清水,早晨称一下,体重也会减轻。原因在于人体即便是在睡觉,也在进行有氧呼吸运动,消耗葡萄糖产生能量与水,能量用于维持体温和正常生理功能,而产生的水随呼吸运动排出体外。”