

“10分钟卷腹运动”风靡网络 “局部减脂”是否可行?

本报记者 余敏刚

说起“脂肪”,每位爱美人士都对其深恶痛绝。近日,网上盛行“10分钟卷腹运动法”,宣称对腰腹部减脂有奇效,不少人已经行动了起来。“10分钟卷腹运动法”效果究竟如何,会不会有副作用?

健身教练廖建伟告诉记者,脂肪是体内重要的储能和供能物质,人体内的脂肪主要分布在腹腔、皮下和肌肉纤维之间。只要不停地摄入食物,脂肪细胞就能不停地吸收脂肪,人就会不断增重。当人体摄入食物热量过多,超过机体所需时,多余的热量就会转化为脂肪存储起来。而腰腹部是人体的内脏分布区,脂肪为了保护体内器官,会优先选择在腰腹部堆积。

对于网上流传的“10分钟卷腹运动法”可以达到局部减脂的效果,

廖建伟表示,这种方法不是很科学。目前,没有任何一项研究表明,局部减脂是有效的。人体脂肪主要分为血液脂肪、内脏脂肪、皮下脂肪,在脂肪的消耗中,消耗顺序依次为血液脂肪、内脏脂肪、皮下脂肪。“10分钟卷腹运动法”,无论是从时间还是强度来看,最多只能消耗部分血液中的脂肪。运用这种方法锻炼,最后的效果往往只是锻炼了腹部肌肉,对于脂肪的消耗几乎是可以忽略不计的。

廖建伟建议,爱美人士要真正减掉腰腹部赘肉,还是要以科学运动为主,通过运动增强人体热量消耗,进而减少脂肪含量。同时控制饮食,通过减少热量摄入,减少脂肪含量。总而言之,就是要有效地将运动和饮食结合——通过高蛋白的

饮食,加上力量锻炼,增加肌肉含量,提高新陈代谢消耗能量比,再通过有氧或者高强度间歇性运动降低体脂。这才是有效、健康的消耗脂肪方式。

另外值得注意的是,部分肥胖人士为了突击减肥、打破减肥瓶颈期而产生了极端减肥情绪:一旦网上有减肥“秘招”就去盲目效仿。廖建伟提醒大家,不良的减肥心态不但对于迅速减重无效,反而容易损害健康,严重者还会引发精神和心血管疾病。减肥是一个阶段的事,但是健康却是一辈子的事,深入了解自身身体系统,遵从专业人士科学有效的健身方法,拥有良好的心态,才能真正达到减肥效果。



塑形健身、呵护肌肤,水中瑜伽益处多

实习记者 赵诗怡

瑜伽,如今已经成为一个家喻户晓的名词,进行瑜伽锻炼的人也不在少数。现在,还有不少人在水中练起了瑜伽,不仅画风惊艳,健身效果也不错。近日,在义乌市海智圣玛瑜伽馆里,记者就看到教练商珍带着学生练起了水中瑜伽。



很多人觉得水中瑜伽强度不大,只适合伤员康复或者孕妇、老年人,提不起参与兴趣。“这是对水中瑜伽认识不深产生的误解,其实它适合各年龄层次,是健康安全且十分有效的塑身运动。”商珍告诉记者,炎炎夏日,在清凉的水中伴随着轻柔的音乐,配合腹式呼吸做瑜伽,利用水压来按摩、挤压、揉搓皮肤、肌肉、骨骼,不仅能舒展全身筋骨、消除疲劳,更能减少运动对于关节的磨损。

同时,水中瑜伽对爱美女士们来说也是福音,它更易塑造身形、呵护肌肤。“相比陆地,水上瑜伽有更多练习动作。”商珍说,比如将

两臂展开,与肩形成一条直线,接着一条腿慢慢向后伸直,另一脚轻点池底,借力缓缓向后退,这样不仅做了瑜伽,还能利用水的阻力来按摩腰部肌肉。

不过,水上瑜伽好处虽多,但不做好热身也有可能带来抽筋、关节损伤等伤害。商珍建议,进行水中瑜伽前,练习者要先热身,可以先在陆地上拉伸肩部、腿部肌肉。瑜伽过程中试着放松身心,模拟标准瑜伽姿势,做到身体可以接受的程度即可,熟练之后,可以模仿高难度体位动作增加训练强度。

“需要注意的是,水中瑜伽虽然可以减轻对关节的冲击力,但对身体的协调、平衡能力却是一个挑战,应循序渐进,运动时要根据身体状况调整强度。”商珍提醒,切勿过量运动,休息和运动交替进行。“如果水中瑜伽让你感到身体不适,应该立刻停止。”

健|身|贴|士

跑步机锻炼 你做对了吗?

夏季天气炎热,很多人懒得出门活动,就买一台跑步机放在家里,以满足平时健身需求。但是离开了健身教练的指导,跑步机用得恰当,不仅起不到强身健体的效果,甚至可能会导致受伤。

跑步机怎样使用才正确?首先要吃好吃好——如果空腹进行锻炼,极易造成健身者出现运动性贫血。因此,跑步之前最好喝一些果汁或者吃一点香蕉,精力充沛地进行锻炼。

除了不能空腹,跑步机使用时还有哪些注意事项呢?

从走步开始:建议从4-6公里/小时的走步速度开始,逐渐过渡到跑步。快步走不仅可以起到过渡作用,还能更多地利用脂肪来供能,减脂效果相对更好。

注意身体位置:跑步时要注意站在跑带的中间部位,不能“跑偏”。太靠前容易踩到底座,太靠后容易被甩出去。

慢慢停下来:健身者跑完步之后,刚下跑步机可能会感觉眩晕,为了避免这种情况,要逐渐把跑步速度降下来。

(通讯员 柳敏)



做好热身 控制时间 纵横泳池要警惕“游泳肩”

连日来,浙江“泳军”在雅加达亚运会上劈波斩浪,为中国队赢下多枚奖牌。这样出色的表现,又让很多人迷上了游泳。不过,和其他运动一样,游泳也要适量,警惕“游泳肩”。

近日,为了在婚礼上帅气亮相,30岁的准新郎李先生决定突击减肥,每天去游泳馆游泳2小时,不料用力过猛伤了肩,胳膊疼得抬不起来。于是他赶紧到医院就诊。经检查,他被确诊为“游泳肩”,也就是肩袖损伤。

临床调查显示,近年来有三成游泳爱好者患上“游泳肩”。游泳肩,医学上称为“肩关节撞击综合征”,主要是由于游泳时上臂旋转外展,对肩部

产生很大压力,运动过度导致肩关节肌腱损伤。运动时间过长,运动强度过大,都容易引发这一症状。自由泳、蝶泳、仰泳等“举肩过头”的泳姿,更容易招致“游泳肩”。

“游泳肩”的症状与肩周炎容易混淆,但完全是两码事。肩周炎是一种常见的慢性疾病,“游泳肩”一般是运动过度造成的。肩部过度运动,如举哑铃甚至牵拉旅行箱姿势不当等导致的肩部损伤,都可称为“游泳肩”。

如何判定“游泳肩”?一位游泳教练表示:“游泳时如果觉得划水越来越吃力,甚至完全不能完成划水动作,就要注意是否有游泳肩的问题。”

游泳肩早期症状表现为休息时或夜间肩部疼痛、活动能力下降、肩部力量减弱,后期会出现持续性疼痛、冻结肩等症状。

如何预防上述情况发生?医学专家建议,游泳前一定要做好热身运动,可以做俯卧撑、慢跑或摆腿等运动,热身时间至少持续10分钟以上;游泳时要注意保持正确姿势,身体呈平浮状态,身体放松,动作舒展,手脚动作配合协调到位,游泳速度均衡,不宜过快过猛;要合理控制游泳时间,一次最长不超过1个小时。如果感觉肩部不适,应该及时停止游泳,上岸休息。

(通讯员 强树文)