

“撸铁”增肌不容易 别让自己在健身房白辛苦

见习记者 王宇怀

对很多人来说,去健身房健身锻炼已经成了一种常态。为了得到强健的体魄和八块腹肌,很多人会选择举哑铃、练卧推的方式,这一现象被网友戏称为“撸铁”。不过,光有一颗想要变强壮的心还不够,更重要的是如何保证力量训练的增肌效果,从而避免自己付出的汗水白白浪费。在现实生活中,一些健身爱好者们发现,辛苦锻炼一段时间后,肌肉不增反降。这究竟是什么原因呢?

其实每个人在确定开始健身之前,必须先明确自己到底是想减脂还是增肌。如果既想增长肌肉,又想将体脂保持在较低范围,那么这很有可能让你丢失肌肉。虽然想同时达到增肌减脂的目的不是不可能,只是难度太大,而且在热量的摄入上也很难把控。来自余姚赫尔萌健身俱乐部的力量教练徐枭雄告诉记者,在增肌期间只要把体脂肪控制在健康水平即可,男性体脂正常范围为12%~18%,女性为18%~25%。只要你的体脂不超过正常范围太多,哪怕腹部有些小赘肉也是正常的。如果体脂已远远超过正常范围,比如男生超过20%,那就需要通过调整饮食以及加强训练强度来减脂。

有的健身爱好者特别喜欢做有氧运动,例如跑步、动感单车、篮球、足球等等。但事实上过多的有氧运动会严重影响增肌效果。不过有氧



运动不能完全不做,因为它是提高耐力,增强心血管功能的最佳训练方式。因此徐枭雄建议,增肌期间每周进行1~2次有氧运动即可,其它训练要以力量为主,这才是增肌锻炼的主项。

健身圈里常说“三分练,七分吃”,训练再刻苦,不会吃都是做无用功。增肌期间饮食常见的两个极端,一个是补充不够,还有一个是补充过剩。摄入不够的结果就是增肌效果不明显,补充过剩的结果就是越来越胖。一般建议增肌期间的饮食总热量比自身需求多10~20%,而蛋白质

的补充每天每公斤体重只需要1.5~2克。徐枭雄表示,在力量训练结束后必须补充足够的蛋白质,但这并不意味着放弃碳水化合物的食用,适量地吃一些五谷杂粮可以更好地提升运动状态。

当然,要想增肌,良好的生活习惯是必须的。比如早睡早起,给身体足够的睡眠,因为休息不好,训练再刻苦都是白练。另外,抽烟、酗酒等等都会影响增肌效果。只有身体处在最佳状态,增肌效果才会事半功倍。

运|动|百|科

找对窍门 让减脂更高效

本报记者 梅杰

家住杭州市下城区石桥街道的王健是一名资深跑友,他曾多次参加马拉松比赛,并且均取得了不错的成绩。今年即将在11月开赛的杭马,他也报了名。尽管现在能否中签尚未可知,王健已经开始了日常的赛前训练,而他训练的地点,主要在健身房。“我之前有很长一段时间没有跑步,体重长了不少,最近主要以减脂减重为主。”王健说,跑步机的训练效率并不比路跑差,前提是要找到窍门。

“我经常在跑步之前喝一杯咖啡,它能帮助我提升跑步的状态,对减脂也有一定的帮助。”王健解释说,咖啡因能提高血浆中脂肪酸的浓度,刺激脂肪代谢,增加脂肪的氧化作用,并且能节省肝糖使用,有助于延续耐力,增进运动表现力。“换句话说,上跑步机前喝一杯咖啡,可以刺激脂肪代谢,延长运动时间,并且让肌肉纤维更兴奋,从而降低疲劳的感觉。这样一来,脂肪燃烧的效率也就更高。”

此外,在跑步前进行一定的力量训练,也是王健的小窍门。“开始跑步的前15~20分钟是不消耗脂肪的,主要消耗的是身体里的糖原,只有当糖原消耗差不多了,脂肪才会开始供能。”王健说,先进行相关的力量训练消耗部分的糖原,再进行有氧运动,此时脂肪代谢的速度会大大提高。并且,力量训练还可以促进体内肾上腺激素、去甲肾上腺素等脂解激素的分泌,有利于脂肪分解。

最后一个窍门是加入间歇冲刺。“跑步机的一大优势就是可以调整速度,我们应该把这一功能充分利用起来。”王健说,间歇训练主要以“快慢快慢”和“动停动停”的模式进行,在跑步机上,可以尝试“2-2-2”跑步方式,即:走路2分钟+中速跑2分钟+冲刺跑2分钟,以此反复。

高强度间歇训练之所以被视为燃脂利器,是因为它能提高运动后的热量消耗。当然,这也是循序渐进的过程,如果体能尚未达到这样的水平,王健建议不要轻易尝试。

低头族、坐姿差 当心颈椎骨质增生找上门

实习记者 赵诗怡

近日,31岁的IT白领王先生常在站立或走路时因突然扭头,出现身体失去支持力而摔倒的情况。虽然倒地后很快能清醒,也并无发现后遗症,但他因此坐立不安。心里慌张的王先生赶紧来到临安市人民医院做检查。经诊断,王先生的病症是由颈椎骨质增生造成的。骨科医生曹国振说:“颈椎骨质增生的多发群体本应该是中老年人。不过如今,像王先生这样,由于工作强度大,长期坐姿不当导致颈椎骨质增生的年轻人已越来越多。”

曹国振解释,颈椎骨质增生俗称为骨刺,又称骨赘。它是指骨关节边缘由于长期慢性损伤引起瘢痕组织增生,时间久了可产生钙质沉着变成骨质。颈椎骨质增生是中老年时期骨关节的生理性退行性变化,是人体衰老的必然结果。



“不过需要引起注意的是,它的形成,也与某些高强度职业、长期不良的坐姿、睡姿等有着密切的关系。”既然如此,那么我们应该如何防治颈椎骨质增生呢?对此,曹国振提倡科学工作,提高效率,适当运动,防治疾病。

颈椎骨质增生患者适合做哪些运动呢?曹国振表示,颈椎骨质增生患者可以做瑜伽。“瑜伽的动作中包括了伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习,有利于促进患者颈椎恢复及体能的增强。”曹国振说,瑜伽是生理运动及心灵练习,且强度不大,非常适合生活节奏快,工作时间长,压力较大的人群。

“轻度患者可以再适当增加一些全身有氧运动,比如快走,慢跑都是不错的选择。”运动时,带上耳机,配

合一些轻柔的音乐,放松心情,舒缓压力,可以达到更好的效果。曹国振说:“现在天气渐凉,患者在运动的同时,应注意保暖,防止受凉。”

由于颈椎骨质增生是难以逆转的,曹国振强调,恢复健康最重要的是通过合理安排工作时间和正确的坐姿来缓解颈椎的压力,减少低头伏案的时间,一般不超过两小时就要起身活动一下,长期坚持有利于颈椎健康。

除了适当锻炼,曹国振还提醒道,患者睡觉时最好用低枕,枕头高度如自己拳头般高最为适宜。此外,多吃些含钙、磷、维生素及蛋白质丰富的食品,注意低盐饮食、戒烟、限酒、少喝咖啡、戒浓茶都有利于患者早日恢复健康。