

每逢过年胖三斤？ 每天这样锻炼20分钟 让“魔咒”不攻自破

本报记者 梅杰

距离农历春节只剩下最后一周，春节假期，无论是全家上下的团圆饭，还是朋友同学的聚会，大鱼大肉都少不了。因而，坊间一直有“每逢过年胖三斤”的说法。

实际上，这句话真不是开玩笑。杭州某品牌健身房私人教练赵小虎告诉记者，冬天本来就是人体新陈代谢比较慢的季节，加上春节期间多数人的作息并不规律，囤积脂肪是理所当然的事情。

春节求的是团圆，但“肚圆”估计谁也不想要。赵小虎表示，其实只要每天挤出20分钟的时间在室内锻炼一下，就可以让血液和浑身的肌肉有个很好的舒缓。“这20分钟的有氧运动对心脏和全身各处都有益处，只要坚持到过完年，‘魔咒’定能不攻自破。”

赵小虎推荐了几个锻炼的动作，首先是直腰仰卧起坐，这种锻炼完全依靠的是腹部和背部的力量。“首先确保双手紧扣于头部后面，不要给头部和颈部施压，膝盖弯起，背部平靠在地板上。做好开始动作后便可用核心部位的肌肉力量使身体呈45°弯曲，伴随缓慢并有节奏的呼吸来完成这套锻炼。”赵小虎说，只要每天坚持做这个动作，腹部的肌肉依然能如

春节前一般紧实。

第二个动作是侧身仰卧起坐。“不难发现，当腹部上的肉多起来时，往往腰两侧特别明显，这个动作主要是针对这个部位。”赵小虎讲解说，保持双腿与地面呈45°，上部躯体与地面呈一定角度，整个身体呈V形，此时力量在双手上，上身向左弯曲，胳膊的力量向右侧聚拢，这靠的是伸展双臂来使身体完成整个动作，虽然听起来比较困难，但如果力量上控制得比较好，还是很容易完成的。

接下来是俯卧撑。“很多人觉得俯卧撑是比较困难的一种锻炼方式，但它对胸肌、臀肌、二头肌和三头肌都会有很好的锻炼作用。”赵小虎建议，如果是初次做俯卧撑，可以尝试双膝跪地，从适当的高度开始做起即可；如果觉得没有太大困难，就可以用身体和脚尖支撑，完成该动作。

最后一个动作是深蹲，作为复合动作之王，它需要全身上下大部分肌群参与进来，起到燃脂的作用，在春节健身计划中自然必不可少。“起步是站立姿势，依靠双腿和臀部的力量，双脚与臀部保持同等间距，连续蹲起，假想自己坐在椅子上，保持背部直立，不断地站起来。为保持上身



的姿势，起初可以让背部紧贴墙，或者将健身球夹于背部和墙之间来保持上身的正确姿势。”赵小虎介绍。

赵小虎提醒，对于这些交替的锻炼，最好用一个定时器来保证每个动作都能做到1分钟，锻炼的过程中要保持出汗并且让呼吸顺畅。如果觉得这几种锻炼方式仍然过于复杂，那么只需要记得，别让自己闲下来，利用每1分钟锻炼。比如站着吃饭，多爬楼梯，甚至做家务，都是足不出户也能减少脂肪堆积的好办法。

运|动|百|科

运动后体重变沉真相是什么？

本报综合报道

冬季是个最适合减肥的季节，但有的时候管住嘴了，也迈开腿了，体重却不降反增。明明是运动减肥，怎么还就变重了？

对于这个奇怪的现象，近日，世界著名减肥教练安奈彼特在其社交朋友圈里发表了自己的观点。他表示要知道真相，首先要了解体重由什么构成？

人们的体重是由骨骼、肌肉、体液和脂肪构成。骨骼是先天形成的，无法后天改变。所以骨骼大、骨密度高的人，体重必然比骨骼小、骨密度低的人来得高。其次，肌肉是人体的第二心脏，它不但是健康和力量的象征，更是帮助人维持充沛精力和良好状态的好帮手。肌肉体积小，质量高，也就是密度大，有着紧实漂亮的弹性线条。所以，肌肉多的人，体重必然比肌肉少的人来得高。再次，水是最容易造成体重数字变化的人体组成。最后是脂肪，脂肪的多少，才是真正判定胖瘦的标准。所以，减肥事实上是减少脂肪。

安奈彼特指出，体重升降不代表减肥效果，如果只是追求减少重量，那减瘦体重的收益效果高得多。要知道减少1公斤的纯脂肪，在秤上的表现，却只有不到1.2公斤的体重下降。但减掉1公斤的纯肌肉蛋白质，却会有3公斤以上的体重下降。这是因为，蛋白质在体内不是以干粉形式存在的，它总会结合大量的水分，肌肉中含有20%的蛋白质和70%的水分。

安奈彼特建议，肥胖人士千万不要用体重秤上的数字来衡量减肥的效果，评判减肥效果，应当参照的标准就是体脂率。而变沉的真相是，运动后体内糖原增加以及水分驻留。只有脂肪率降低的减肥，才是真正意义上的减肥，才是让体型变美的减肥。

此外，他还提醒减肥人士，要学会自我管理和自我约束。合理控制饮食，去享受运动时多巴胺分来的愉悦感，把注意力集中在维护好身材上，别让体重秤上的数字左右自己的减肥之路。

健|身|贴|士

藏得最深的减肥运动 其实99%的人每天都在做！

本报综合报道

“运动实在没时间！”这是大多数健身爱好者关于运动减肥最多的抱怨。其实有种运动，人们每天都在做，而且燃脂效率超过跑步。它不需特定场地、不需花钱、不需刻意、不需太多时间，它就隐藏在我们生活中，随时都能做……它是最不像运动的运动——爬楼梯！

爬楼梯燃脂效率高

爬楼梯消耗的热量是非常可观的！即使是匀速正常上楼，其消耗的热量也可以达到静息消耗的9.6倍。据运动医学家的测定：人每登高1米所消耗的



热量=散步走28米=静坐时的9.6倍=走路的5倍=跑步时的1.8倍=游泳时的2倍=打乒乓球的1.3倍=打网球时的1.4倍；如果在6层楼的楼梯上下跑2-3趟，则相当于平地慢跑800-1500米的运动量。高效的燃脂效率是由于爬楼梯是登高运动，而且主要调动臀腿大肌群做功的特性所决定的。

可操作性极强

爬楼梯对场地的要求极低，真正做到想爬就爬，随时进行。冬天不用担心凌冽的寒风，夏天不用担心烈日的暴晒；足不出户，不用去操场，不用办健身卡，楼道一

钻，就地开始。节省时间和财力，几乎可以能穿插于任何训练计划中，总体来看性价比极高。

定制自己的“爬楼梯”

1.有氧放松型

一般在腿部训练后，可以采取这种节奏平缓的爬楼。这是真正意义上的“爬楼梯”，对速度并没有要求，缓步上楼即可，主要起到放松，排酸促恢复的作用。作为训练后的整理恢复手段，无需强调楼层数，持续10分钟左右即可。

2.功能主导型

为了追求更高的运动表现为主。想要更强的心肺、爆发力、平衡性，甚至想在爬楼梯中练出翘臀。

3.减脂主导型

瘦身又塑形，这一类是爱美女士的最爱。主要采取跨步上蹬的形式上楼，节奏较快。在平台上采用箭步走的运动形式，关注臀部发力。

注意事项：爬楼梯对膝盖的压力会比较大，尤其在于下楼梯的时候。三类人不建议爬楼梯，第一类主要是有心血管疾病的人。因为爬楼梯时，心脏对氧气的需求会增加心脏负担；第二类是膝关节本身就有伤的；第三类是比较肥胖的人群。因为膝盖支撑负荷过大，下楼梯是冲击会更大，所以不建议通过爬楼梯来健身或者减肥。