

体重久减不轻,遇到瓶颈期怎么办? 尝试合适的方法高效燃脂

本报综合报道

减脂可不是什么易事,很多人坚持了很久,却发现要继续减脂就愈发困难。近日,浙江理工大学的张海华同学在下沙高沙某健身房坚持健身后半年后,发现自己的体重反而增加了,这让他产生了困惑。与张海华有着相同经历的健身爱好者,他们出现的问题主要是他们正在经历减脂的平台期。那么健身爱好者们又该如何在平台期重启减脂模式呢?

如果在减脂过程中遭遇了平台期,那可以通过以下4个方法来突破减脂的平台期。下面几个方法可以同时使用,也可以分开使用,助健身爱好者们减脂大业事半功倍。

调整热量摄入

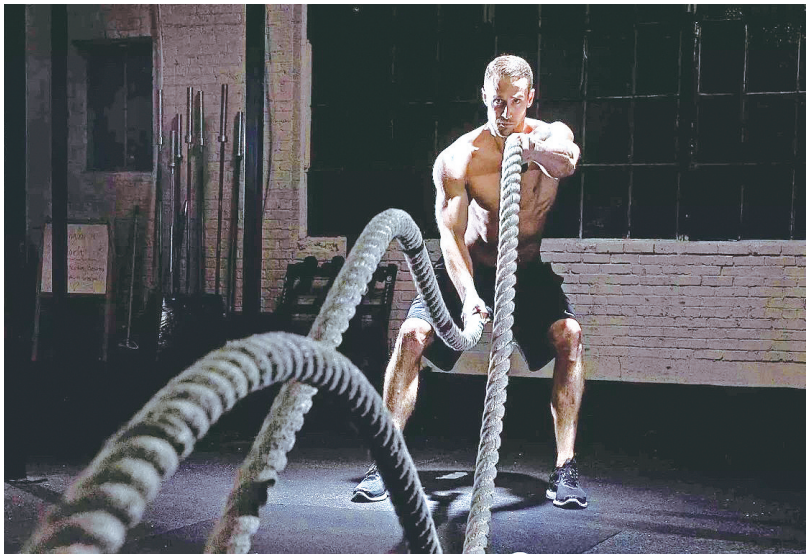
在减脂的平台期(男体脂15%,女体脂20%)或在塑型阶段(男体脂5-15%,女体脂15-20%),可以变化一下卡路里摄入,3天低卡路里饮食之后可以恢复两天高卡路里饮食。

这个方法可以灵活适用,但原则不变:一段时间的低卡路里饮食后,身体趋向于对脂肪的摄取,在此基础上增加卡路里能够提高新陈代谢率以燃烧更多的脂肪组织。

需要注意的是,高卡路里饮食主要选择优质蛋白质、碳水化合物和脂肪组成。

尝试新的动作

更换训练动作不是把整个训



练计划全部颠覆。比方说在原来的训练计划里有8个动作,可以试着替换其中的两三个动作,循序渐进,寻找能让自己进步最大的训练动作。

如果健身爱好者平时专注于深蹲,那么可以把侧重点改成箭步走,或许几周下来再做深蹲,会有意想不到的进步。

再比方说,有一部分健身爱好者平时倾向于自重训练,可以试着加入器械训练,也会有不错的效果。

加强训练强度

减脂期可以适度进行有氧运动和力量训练,并且随着脂肪减少逐渐增加强度。

如果个人身体极度超重,最好从低强度的有氧运动和力量训练开始,确保身体在初期没有承受太大压力。

走路就是一项不错的低强度有氧运动,适合所有减脂人群;力量训练应该囊括所有针对大肌肉群的基础训练。

如果男性体脂超过25%,女性体脂超过30%,最好从中等强度开始训练,逐渐加大到高强度。

中等强度的有氧运动中,将心率保持在约最大心率的70%,并且最少训练30分钟(以1小时为最终目标),这样的安排燃脂效果最好;力量训练的话,中等重量加上多次数在初期对肥胖者来说效果最好。

健身小贴士

打羽毛球易伤膝盖? 很多人都误解了

本报综合报道

羽毛球运动有较多的跳跃次数和急停急转动作,对膝关节周围肌群力量及稳定性要求较高,很多人认为羽毛球运动会损害膝关节。实际上,造成膝关节损伤的原因不是羽毛球这项运动本身,而是缺乏必要的科学健身知识。

羽毛球爱好者中常见的损伤原因有以下几点:

1.缺乏合理的热身活动

在日常生活中,很多羽毛球爱好者在未进行准备活动的情况下就开始进行剧烈活动。人体在安静状态下的肌肉、韧带和内脏器官的工作状态与运动时状态存在较大差距,例如,未充分热身前韧带的延展性比充分热身后低10~30%,在未热身的情况下突然进行加速或变向动作,则可能发生韧带拉伤。因此,建议在打球之前,应先进行10分钟以上较高强度的热身,达到微微出汗、身体发热后再进行羽毛球运动。

2.身体力量素质较差

羽毛球爱好者如果不注意膝关节周围肌群的力量锻炼,打球时忽视循序渐进的原则,势必容易造成膝关节损伤。因此,提高身体素质是预防损伤发生最为重要的因素。

3.运动频率和运动量安排不合理

由于很多羽毛球爱好者平日工作繁忙,有周末突击运动的习惯。单次运动量过大是常见的损伤原因,正如暴饮暴食会造成“消化不良”一样。因此,应尽量将运动量合理分配到一周之中,控制好每次的运动时间,才是科学正确的锻炼方法。

4.缺乏运动后的整理活动

运动后的整理活动是身体日常维护中必不可少的一部分,是保护人体骨骼肌肉系统,延长运动生命的关键性措施。

有些羽毛球爱好者认为佩戴护膝可以有效地保护膝关节,仅仅将护膝作为膝关节的“保护神”是不现实的。仅通过外在保护来预防损伤发生,起到的效果是有限的,再好的运动护具也不能确保运动伤害的“零发生”,只有通过不断提高自身的身体素质,才能从根本上做到防患于未然。

运|动|百|科

网红“爆汗服”强势种草 健身教练、医生都不推荐

本报综合报道

对运动发烧友来说,运动后汗水肆虐全身的畅快淋漓,是一种无法用言语形容的满足。

明星也不能抵抗这种“湿身诱惑”,他们不约而同地在“神器”——爆汗服的加持下让汗出得更猛,还有不少在微博上晒出自己身着爆汗服运动后大汗淋漓美照的。在如此强势的“种草”之下,很多人都抱着试试看的心理购置爆汗服,然后惊喜地发现,自己居然也可以运动5分钟,出汗两小时,脂肪燃烧似乎就是这么简单。但是,事实真的如此吗?

爆汗服自带“美国黑科技”光环,号称拥有“银纳米技术和纳米银膜热辐射发汗技术”,实质上它内层所用的热控银纤物料,不过是一种密不透风的银涂层,类似于热水瓶的内胆,这种材料可以最大程度地保存体表热量,以此刺激身体因体温过高而不停的出汗,也就是“捂出汗”。

所以,从某种程度上来说,爆汗服可以使人体体验到体重下跌。但这

种单纯通过脱水而降低体重的套路,只要多喝几杯水就会被轻松打回原形。

虽然爆汗服可以令人短期大量出汗,但绝对不会让人们短期大量燃脂。更让人跌破眼镜的是,汗水并不是脂肪的眼泪,人体之所以出汗是为了调节体温,让体温维持在正常范围内。通常人出汗分两种情况:一是因外部环境闷热而出汗,二是运动导致体温升高而出汗。而人类作为恒温动物,必须在体温高到一定程度及时散热。

相反,脂肪是被我们呼出去的:燃烧后的脂肪会分解成为二氧化碳、水以及能量,其中变成二氧化碳随呼吸排出体外的比例高达84%,剩余的16%变成了水,以汗水、尿液等形式排出。也就是说,燃烧脂肪一定会出汗,但出汗并不意味着燃烧了脂肪,二者并不是对等或相互转化的关系。

此外,爆汗服外部材质一般为聚酯纤维物料,因没有弹性而限制运动



姿势、因不透气而闷热难忍。

更危险的是爆汗服可能引发电解质紊乱和脱水:出汗过度会导致电解质流失,如钠、钙、钾等。大量流失电解质,特别是钙元素,容易引发抽筋的现象。此外大量流汗极易导致脱水,过度脱水非常危险,人体会相继出现血压过低、心脏血流不足、心率不正等症状,严重者甚至会引发肾衰竭和猝死。

因此,运动本身是健康的,但穿上这种无论是从材质还是从安全角度考虑都一言难尽的服饰,实难与健康挂钩。

选择轻薄、舒适、干爽的服饰,能让人们运动变得轻松畅快,甚至让你“运动上瘾”。