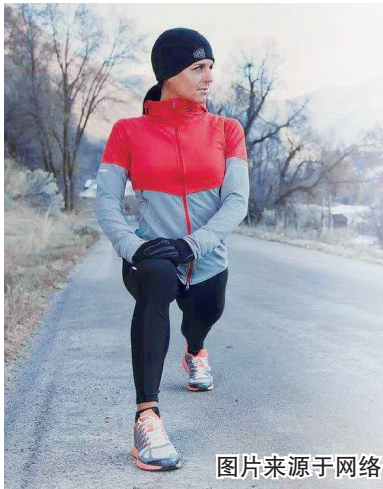


越冷越要动 动之前记得先热身 冬天运动出汗少并不代表没效果

本报综合报道

中医有“冬病夏治,夏病冬治”的说法,健身界有句话则是“夏天的肥冬天减”。在冬季,大多数人都常会选择窝在家里,其实越在寒冷的天气里,越需要运动,而且这个时候运动会比其他季节更有效果。许多人有流汗越多越有效的错误观念,事实上流汗跟减脂没有什么直接关系,因此,在冬天运动的时候就算出汗少也并不代表没有效果。



图片来源于网络

A 寒冷环境是减脂好帮手

到了秋冬季,身体为了御寒,会本能地自动储存脂肪。研究显示,冬季人体的脂肪合成率的速度是平时合成率的2-4倍,而脂肪的分解速度则只有平时分解速度的10%,这也就是所谓的“冬胖夏瘦”。

事实上,相较于温暖的气候环境,在寒冷的气候下人体确实需要消耗更多的能量来维持恒定的体温。身体有两种产热方式:第一

种,身体可以通过颤抖(即肌肉不自主地收缩)产生热量,以维持人体37℃的恒定体温。第二种,身体可能会开始激活“棕色脂肪”进行产热,这种脂肪组织的主要功能就是产热。与用来储存热量以维持体温的白色脂肪不同,棕色脂肪会燃烧卡路里以产生热量。运动本身就能消耗脂肪,因此,在冬天运动不仅能达到锻炼效果,还比其他

时间更有减脂的效果。

此外,中医认为发胖是体内经脉受阻,废物无法排出体外,堆积在体内所致,从脏器恢复角度来讲,冬季由于睡眠时间长,气血恢复充足,加上代谢缓慢,只要适当运动就可以增加气血的恢复速度,因而少量的运动就可以带来大量气血的恢复和巩固,继而有效排出体内废物,显著变瘦。

B 冬季运动注意热身和控制时长

冬天健身可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,增强血管的弹性。这能消除大脑因长期工作带来的疲劳感,还能增强记忆力,提高学习、工作效率。也可以加快机体的新陈代谢,机体受寒冷刺激,会使血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗力也会随之增强。

但需要注意的是,冬季健身前

需要做更丰富、时间更长的热身。由于外界温度的降低、肌肉的粘滞性会更高。如果没有让肌肉热起来的话,突然运动就很容易拉伤。

冬季健身适合时间比较短、紧凑的快健身方式。无论是跑步还是举铁,冬天都不适合进行“拉锯战”和“持久战”。原因还是和温度有关,持续的温度降低的关节的强度和耐久度也会有相应下降,长时

间大量的运动会增加关节受伤的几率,所以冬季健身的总时间最好控制在40分钟之内。

运动后一定要注意保暖,应多备一套衣服,当健身出汗如雨后可以换下湿衣服。天冷时,如果关节运动后没有得到足够保暖的话很容易引发关节炎,而且包在湿冷的条件下的肌肉也更加容易出现伤病。

健身着装讲究 一条合适的紧身裤让跑步事半功倍

本报综合报道

跑步是大多数人会选择的健身方式,很多有经验的跑者在跑步时都会穿一条紧身裤,那条紧身裤对跑步运动有什么帮助呢?其实这些紧身裤是由特殊的材料制成的,人穿在身上没有束缚感,运动起来很轻便。而它最主要的作用就是减轻肌肉的疲劳感。

我们在运动时都会有感觉,特别是跑步,小腿和大腿的肌肉都会激烈的抖动,但是穿上一条

紧身裤,就会大大地减轻肌肉抖动。而且肌肉抖动还会造成身体的能量多度消耗,所以紧身裤从一定程度上也能维持体力。此外,由于紧身裤对身体的压力,血液能快速地回流心脏,也能大力提高人体的能量,锻炼起来肌肉就不会感觉很疲劳。

紧身裤还具有吸汗排汗,达到快速干爽的效果。人在跑步运动过程中常会大汗淋漓,腿部出汗也

较多。而紧身裤是属于纤维的异性结构,而这种结构的表面积比普通裤子的大一些,而且还具有很好的除湿效果,所以不光蒸发较快,同时也能达到排汗的效果。

综上所述,紧身裤是跑步时的好帮手,选择适合自己的紧身裤可以让跑步事半功倍。但要注意,并不是任何运动都适合穿紧身裤,除了跑步,有些运动还是要选择宽松的衣物,比如球类运动等。

运|动|百|科

晨练助代谢 晚练提成绩

本报综合报道

每个人都有自己的锻炼习惯:有的人习惯早上锻炼,有的人则偏爱晚上锻炼,哪个时间段更有益处?美国《华盛顿邮报》给出了答案,根据近期的一项研究显示,晨练可以激活肌肉细胞中的某些基因,增强代谢糖和脂肪的能力;晚间锻炼将消耗较少的氧,也就是说晚上运动时,人们使用的能量较少,从而让锻炼变得更有效率,运动表现也会有所提升。

对此,以色列魏茨曼科学研究所生物分子科学系团队的研究显示,让小鼠在一天的不同时间在跑步机上奔跑,并分析了不同强度和方案下的运动能力。结果发现,与早上锻炼相比,小鼠在晚上的整体运动表现要好得多——大约平均提高了50%,同时耗氧量也较少。

由此可见,什么时候是运动的最佳时间取决于你的目标。例如,想要有理想的运动成绩者,可选择在晚上进行训练,但也不能太晚,会影响睡眠质量;关心体重或血糖指标者,可以选择在早上运动。

健身小贴士

停止锻炼后,肌肉会萎缩吗?

本报综合报道

经历长期规律的健身锻炼后,突然停止训练,肌肉的维度的确会有缩减,脂肪也可能慢慢堆积。但事实上肌肉的“退化”并没有想的那么迅速。肌肉的增长是非常缓慢的,它除了需要日复一日的训练,还需要足够的营养作为支撑,因此肌肉的萎缩也是非常缓慢的过程,肌糖原在日常中也只有少部分会分解提供能量。

肌肉维度之所以缩减是由于“肌质网”萎缩,它主要是为肌肉的收缩提供能量,而真正重要的肌原纤维是非常难被分解的。所以就算肌肉在停练后慢慢缩小,其实萎缩的并不是

肌肉,只是为肌肉提供能量的“肌质网”,当然,更重要的是在重新开始锻炼后,“肌质网”也会在较短时间内复原。

肌肉是有记忆能力的,经过训练的人就算停练很久后,再恢复也不会特别慢。脂肪的堆积也非常好解决,有一定肌肉量的人基础代谢会很高,肌肉就像汽车引擎一样,马力越大消耗的热量越高,所以有过健身基础的人,重新开始健身后,练出肌肉消减脂肪的速度会比较快。



图片来源于网络