

谁说游泳只是盛夏专属? 减肥又塑形,春季游泳好处多

在很多人眼里,游泳是个夏季运动。事实上,游泳是一项四季都适宜的运动,春天游泳也是好处多多。春季游泳,人相对少,水质也会相对更好,在池里也比较能游得开。如果想学习游泳的人,可以现在就开始学起,到夏季时正好可以畅快淋漓地享受游泳的乐趣。

游泳池里其实并不冷

炎炎夏日游泳,扎进清凉的游泳池,给人感觉舒服极了。但是说到春天游泳,很多人的第一个顾虑就是,水会不会太冷?刚刚过去的冬天,捂得严严实实,一下子脱光光扎进水里,会不会冻感冒?其实,说冷天游泳易着凉是误区。按照国家规定,室内泳池都是恒温,温度应控制在26℃左右,好的场馆能保持在27-28℃。

夏季室内外温差大,室内游泳馆水温往往低于室外温度,反而觉得水凉。春季室内有空调,水里有供暖,水温高于室内外温度,简单热身下水,不会感觉到冷。不过,如果水温超过30℃,人在水中肌肉会泡得酥软,反而游不动。反之,如果温度达不到,可能会过大地刺激蛰伏了一冬的身体,所以游泳馆室内温度达标非常重要。此外,好的场馆还配有桑拿、热水淋浴、吹风机等,只要注意就不会感冒。

春季游泳健身效果好

“我今年已经瘦了五六斤。”林潇潇是一位游泳爱好者,今年上大学。



她从去年暑假起开始学习游泳,现在每周末游2次,经过这段时间的锻炼,自己身上肉紧实多了,腰上的“呼啦圈”也快没了。最重要的是,她原来经常犯哮喘,自从游泳后,半年多时间,一次病也没犯过。

游泳是锻炼“抗哮喘”能力的好方法。人的体温和水温、气温之间都存在差别,经常游泳能改善神经系统对体温的调节功能,提高人体对气候冷热变化、尤其是对低温的适应能力。在水中运动时胸腔受到的压力很大,吸气时更要克服水的压力。这就给人的呼吸系统提供了锻炼的有利条件,就好像是在“负重练习”。

此外,游泳是公认的最好健身方式之一,是最受欢迎的健身运动项目之一。适当地进行游泳锻炼,不仅能给人带来心理上的愉悦,塑造流畅和优美的体形,还能够增强心血管系统的机能,增强体质,提高协调性。

春季是游泳减肥最佳时机

冬季积累的赘肉,在夏天到

来前一定要减掉,而游泳是一种非常瘦的方式,而且不同的泳姿还能有针对性地减去相应部位的脂肪。

由于水的导热性大于空气24倍,人在水中丧失热量的速度很快,有利于散热和热量的消耗,大量的热量会在游泳过程中消耗掉,这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充,有利于消耗能量和脂肪。经常进行游泳运动,可以逐渐去掉体内过多的脂肪。一次长达2-3小时的游泳锻炼,可以减轻1-2千克体重,其中大部分为水分,少量是脂肪。所以,在游泳间歇中,应补充500-1000毫升液体,以保持体内水分并维持酸碱平衡。

需要注意的是,游泳虽然对身体很好,燃脂和塑性效果也非常显著,但错误的泳姿以及不合理的游泳方式却达不到想要的效果,甚至会损伤身体。因此,初学者一定要在专业教练的指导下进行。

(通讯员 张娟娟)

运|动|百|科

练好肱三头 告别“拜拜肉”

本报综合报道

前几日,我省部分地区气温达到了33℃,不知不觉已经到了可以露胳膊露腿的季节。然而,让广大姑娘们苦恼的是,当与几个好姐妹喝茶逛街,可就在互道分别的时候,尴尬的是摆动的不只是双手,还有手臂上的“拜拜肉”。

这坨肉位于肱三头肌(上臂后缘)的位置,即大臂内侧腋窝下边,因为肌肉面积大、利用机会少,经常会生有赘肉,我们形象地叫它“拜拜肉”,或“蝴蝶袖”。健身教练指出,通过俯卧撑、举矿泉水瓶的方法训练手臂肱三头肌,就可把“拜拜肉”练成结实的肌肉。

手臂肱三头肌顾名思义就是由三个头组成,分别是外侧头、内侧头和长头,分别处于手臂“拜拜肉”的内侧、外侧和正上方,无论是练肌肉、拉线条还是减脂,肱三头肌都必须分别锻炼。

针对外侧头,首选窄握俯卧撑,动作要点是支撑的双手要比肩部窄,两手之间只能相隔一个拳头的距离。增肌每组做8-12次,拉线条做20-30次。注意俯卧撑时手臂弯曲的方向要保持与身体平行,才能练到肱三头肌,手臂向外曲的只是胸肌。女士如果平时缺乏锻炼,不能做到以脚尖来支撑,可以改为用膝盖支撑,用跪姿就比较容易完成。体力好的男士如果做到12次还有余力,可在背上加重物,甚至坐一个人上去再练。

针对长头则可以站立练哑铃颈后臂屈伸,上臂始终贴近耳朵并垂直于地面,前臂平行于地面。手臂发力将哑铃举至整个手臂接近伸直,但不是完全伸直,以免损伤关节。这个动作对关节要求较高,建议每组做10次以上,增肌做10-12次,拉线条做25-30次。

针对内侧头,可选择双脚与肩等宽站立,弯腰俯身直至身体与大腿成直角,反手握哑铃臂屈伸,左右上臂始终夹紧身体,举到全手臂与地面平行时,其间从反手转为正手,最终拳心向下,保持停顿两秒后慢慢放下。增肌练8-12次,拉线条做20-30次。

健身教练建议,以上动作先做两个热身组,强度为个人极限的30%-50%,每组练15-20次;正式组的强度为个人极限的70%,做3-5组。如果家里没有哑铃,可用矿泉水瓶装满水或者沙来代替。此外,锻炼时佩戴护肘可对手臂肘关节提供一定的保护。

健身小贴士

别再问“跑步哪里发力才能跑得更快” 两招教你拥有最大跑步经济性

本报综合报道

跑步究竟哪里发力才能跑得更快?这是跑步圈里老生常谈的话题之一。但实际上,跑步并不仅仅是单独某一块肌肉发力,靠的是全身协调发力,其中包括髋部、臀部、大腿前侧、大腿后侧、小腿、核心,还有上肢等几乎所有的肌肉参与其中。跑者们提出“跑步哪里发力才能跑得更快?”这样的命题,换言之,追求的无非是如何提高“跑步的经济性”。

跑步经济性又称跑步效率,是指在跑步过程中,身体所消耗能量的多少,或者某一特定配速下,身体摄氧量的大小。简单地说,在相同配速、单位时间内,哪位跑者消耗的能量少、摄氧量低,谁的跑步效率就更高,更经济也更省力。因此跑步成绩的好坏与跑步经济性存在很大的关系。

不论是“跑步哪里发力才能跑得更快?”还是如何提高“跑步的经济性”,首先要明确一个问题,肌肉是运

动员的引擎,跑步发力需要靠肌肉的牵引,因此,正确的发力都是靠肌肉和肌纤维收缩伸张的力量完成。

想要提高跑步的经济性需要从跑步技术和力量训练两方面入手。对于肌肉群的刺激需要靠力量训练来完成,而对于跑步技术的提升,首先要做到的一点就是规范跑姿。力量是一切运动的基础,下肢拥有强大的力量,着地缓冲时,就会减少膝关节、踝关节负荷,降低损伤风险;在蹬伸时,增加蹬摆力量,蹬摆速度,从而提升跑速;拥有强大的核心力量,就会提升在跑步中的躯干的稳定性,增加力量的传输效率,降低自身额外的能量消耗。

而不正确的跑姿会导致身体肌肉受力不均,从而没办法正确利用肌肉的牵引发力,不仅成绩提不上去,还容易造成运动损伤,像是跑步膝等。标准的跑步姿势是:头部与躯干

保持正直,身体相当放松,抬头,眼睛正视前方,手臂自然下垂,手指轻握微向身体中线,脚跨步向前踩时刚好在身体重心的正下方。

