

有氧运动虽好,却非万能 想要拥有好身材,单练跑步行不通

本报记者 郭乐天 综合报道

“

来自金华的小武是“减肥大军”中的一员,与许多人一样,她选择了跑步这种简单易行的有氧运动进行减肥。但她坚持了3个月后发现,自己的体重是减了,可身材却和“凹凸有致”没有任何关系,“拜拜肉”、小肚腩依旧坚挺。

事实上,如果减肥只知道跑步,那拥有好身材的概率几乎为零。

对此,杭州思妍丽健身俱乐部教练程川表示,其实,很多人都对有氧运动有所误解,而这种错误的认识会成为减脂之路上最大的绊脚石。

”

误区一:跑得越多就瘦得越多

有氧在很多人看来是“减脂”的最佳手段,但光靠有氧是无法瘦下来的。

在减脂过程中,饮食的重要程度要远大于运动,很多人在放纵饮食之后试图用有氧来弥补吃进去的热量,然而大多数时候这种补救只是徒劳,一包麦当劳大份薯条所带来的热量,需要跑40分钟才能消耗掉。

程川建议,与其吃完后再悔不已,不如吃的时候就适当控制摄入量,这样热量能够得到限制,也不用花大把的时间去运动来消耗多摄入的热量。

“有氧并不是减脂唯一的运动方式,而且它也绝对不是最高效的。无论你多么爱有氧,也需要结合力量训练来减脂,因为这能帮你

在掉体重的同时留住尽可能多的肌肉。”这样做的原因在于,一方面它能让新陈代谢不降太多,另一方面也能让人在瘦下来之后体型更加美观。

误区二:有氧必须要先做

刚接触健身的新手总觉得有氧才是最累的,所以在安排训练计划时,什么力量训练抗阻训练,都放在有氧之后进行。然而据研究显示,将力量训练放在有氧之前进行,减脂的总体效果会更好,原因是你需要充沛的精力来进行高强度的训练。

如果先做有氧,并且做长时间的有氧,然后再去做力量训练,结果就是没力气去完成高强度的力量训练。

相反,如果你先进行力量训练,那么哪怕强度很高,也有能力完成一定量的有氧,因为有氧不需要肌肉力量,只需要心肺能力和耐力。

误区三:有氧只要跑步就行了

人的身体很神奇,如果你反复做相同的事情,它就会慢慢熟悉并适应。就拿跑步来说,它的确能帮助减脂,但在一段时间之后,当身体逐渐适应,代谢系统就只会与少部分的热量进行反应。这也是为什么刚开始跑步时,前两个礼拜会发现体重显著下降,但一个月之后,身体已经适应了用这样的方法消耗能量,你的减肥大业也就停滞不前了。

跑步的确是一项有氧运动,但这并不是唯一的有氧运动。程川建议,减肥者可以做20分钟的HIIT训练,也可以上健身房的动感单车课,或者是去游泳、登山等等。“总之不要让有氧手段过于单调,太过单一的运动会让身体逐渐适应这个运动的节奏和强度,减脂效果就会慢慢变差,甚至是遭遇平台期。”

健身小贴士

让肌肉保持“年轻” 勤练几招 促进肌肉增长

本报综合报道

现在很多坚持锻炼的健身爱好者,都喜欢练肌肉,但他们却不知怎样练习可以促进肌肉增长?近日,美国专业教练詹姆斯在博客发表了关于肌肉增长的心得,并分享了几个练习动作,希望能帮助健身爱好者拥有强健肌肉。

1、仰卧抬腿

将运动带缠在膝盖稍上位置,侧卧。上身挺直,用一只手托住头部,另一只手放在体前,保持平衡。然后保持这个姿势同时像分开腿一样将一条腿向上缓慢抬起,然后换腿重复练习即可。

2、趴下屈膝

将运动带两端均固定在与脚踝同高的椅子或者是家具上,然后将运动带的总部固定在脚后跟上,身体趴着,两臂自然放在脸部下方。然后将小腿慢慢向臀部方向牵拉,1秒钟后慢慢放下,换腿重复即可。

3、左右转动

两脚分开,坐在球上,身体重心慢慢前移,用臀部、腰部的力量压住球,上体后仰,腰腹部先向右转,球随之滚动,然后再向左转,反复此动作即可。动作可以慢点,随着球的惯性做腰腹部的左右转动。

运|动|百|科

风靡全球的时尚运动,减肥效果却最低效 专家教你如何正确认识平板支撑

本报综合报道

平板支撑这个动作相信健身达人们都不会陌生,它是一种自重训练。这些年一直很火,健身达人们纷纷晒自己平板支撑的极限时间,好像变成了一种奇怪的炫耀和攀比方式,其中也不乏名人参与——先有潘石屹靠平板支撑赢了林丹,后有毛卫东打破平板支撑世界纪录。

健身达人而普遍认为,平板支撑5分钟是最基础的门槛。但是曾经的平板支撑世界纪录保持者汤姆却说:“创造平板纪录,只是单纯的心理磨练,在给自己的学生上课时,绝不会让他们做超过3分钟的平板支撑。”

虽然平板撑对腹肌的锻炼的确非常有效,但只练平板支撑就可以减肥吗?真的撑越久越好吗?

汤姆表示,平板撑并不能减肥。一般来说,肥胖产生的根本原因是机体消耗的能量小于机体摄入的能量,导致多余的能量转化成脂肪贮存在人体内,从而造成肥胖。想要减肥,必须选择能大量消耗身体能量的活动。

平板撑虽然减肥效果不佳,但在塑形方面能起到很好的作用,适用于正常人维持身体形态。平板支撑可增加核心肌群力量。其中,对三角肌、腹直肌、臀大肌、肱三头肌的肌肉影响最大。坚持做平板撑,核心肌群肌肉得到加强,

运动能力会得到相应地提高,耐力、灵活性会更好。这个动作还可以帮助运动者塑造腰部、腹部和臀部的线条。更重要的是,它可以帮助维持肩胛骨的平衡,让背部线条更迷人。

那么健身爱好者又该如何正确练习平板支撑呢?汤姆认为,想要平板支撑发挥最大的功效,必须要掌握它的正确打开方式。平板支撑虽能够锻炼人的多处肌肉,但需要注意的是并不是所有人都适合做。腰部、背部、胳膊有伤的人最好不要做,平板支撑对于前臂、腕部、肩、脊柱的骨骼以及肌肉都有一定要求,所以对于近期有伤病的人来说需要慎重;对于患有高血压等慢性病的人群来说,一定要在医生的指导下做动作,如果动作变形应该及时停止;45岁以上的中老年人最好不要做,但是身体素质过硬、常年锻炼的可以除外;由于腹部运动量较大,因此同样不建议孕妇进行;患有心脑血管疾病的人慎做。

力量训练时 如何正确呼吸

本报综合报道

许多健身者在健身房里进行力量操练时往往忽略了呼吸的重要性,其实正确的呼吸方法,会让健身效果更明显。

正确的呼吸方法能帮助人们会集意念,使动作调和而有节奏,在操练中能举起更多的分量。一般动作和小分量试举,都是用力、肌肉缩短时吸气,放松康复时呼气。举大分量或终究几回试举时,则先深呼吸,再憋住气的情况下做举放动作,然后再深呼吸。操练时要用嘴呼吸,操练前做扩展运动,以防备肌肉韧带拉伤,操练后要做放松运动,帮助消除肌肉严峻,康复疲倦。

