

“秋老虎”来袭

如何加强运动减肥效果,这几点需注意!

见习记者 苏哲哲 综合报道

时间一晃就进入了秋季,天气才稍微凉爽了几天,气温又开始攀升,可见“秋老虎”也不是好惹的。尽管天气高温高湿,但也无法阻挡“减肥大军”的脚步。如何在被“秋老虎”摆布的天气里维持健康舒适的运动呢?

首先要选择合理的运动环境和运动方式,避免热损伤的“攻击”。把握运动量、及时补充水分、避开高温时段运动、选择舒适的运动装备等。只有在做到这些的前提下,才能进一步开始运动减肥计划。

面对“秋老虎”,想要有效地运动减肥需要做到以下几点:

1.及时补充水分

日常运动时,人体会通过出汗调节体温。尤其是在初秋高温高湿的气候里,常会感觉闷热且呼吸不顺畅。这时,运动时补充水分尤为重要,要注重“少量多次,感觉不口渴即可”,刚结束运动后常会感觉喉咙略微发涩发干,这时要先小口饮水以润湿喉咙为宜,待气息平稳后再正常饮水。

饮水能够促进新陈代谢,帮助减轻体重。除了矿泉水,也可以根据喜好选择一些运动型的饮料,但对于处于减肥期间的人来说,功能类饮料要适量饮用。

2.提高自身新陈代谢

当消耗多于摄入时,就能达到体重降低的目的,而消耗热量的方式就是运动以及人体自身的新陈代谢。

代谢率对减肥有非常大的影响,每天适量的运动有助于提高身体的基础代谢率。为了达到更好的减重



效果,可以适当增加有氧和无氧训练,同时在饮食方面,摄入适量的蛋白质,不仅可以促进肌肉生长,提高代谢率之外,还有一定的饱腹感和能力补充。当两餐之间的间隔时间过长,饥饿会让新陈代谢放缓。少食多餐或者三餐之间吃些健康零食,可以提升新陈代谢,让你燃烧更多脂肪。

3.减脂的同时做好力量训练

很多刚开始减肥的人,通常总是只做有氧运动,比如跑步等。但实际上,日常的力量训练同样不能少。

在有氧运动前30分钟内,运动所消耗的脂肪与糖储备占比通常在8:2,当体内糖分在运动过程中快要消耗殆尽时,身体就会转化能量供给方式,以脂肪为主要能量源来维持身体运动能量消耗。简单来说,就是在有氧运动的前30分钟内,消耗脂肪的量极少,几乎起不到减肥的效果。

而有氧运动通常所减去的不光是体内的脂肪,还有水分和肌肉。所以,在有氧运动前,适量的无氧训练,如开合跳、加速跑、深蹲等,不仅能够促进肌肉活力和暖身之外,还能减少在有氧运动时肌肉的流失。

4.不要盲目遵循别人的方式

每个人的体质、体型、当前身体状况都有着不同的差距。即便每天吃喝运动都保持一样,不同的人也会有不一样的减重进度和身体变化。

不要盲目地去追求别人的减肥速度和过程,适合自己的才是最好的。按部就班式地按照别人的方式去做,很有可能既达不到自己的目标,又伤害了自己的身体。他人的经验方法或许有一定的参考价值,但决不能完全效仿,而是应该吸取他人的经验再结合自身情况,整理制定出一套适合自己的计划,同时,这个计划还应根据身体的反馈随时调整。

运|动|百|科

不攻自破的练胸“谣言”
3个动作助你
减脂不减胸

本报综合报道

提起减肥减脂,很多女生被“减肥先瘦胸”这个说法吓退。事实上,减肥真的先瘦胸吗?日前,美国著名健身教练詹姆达斯在脸书上与女性健身爱好者一起分享了健身心得,詹姆达斯认为女性胸部的组成中有很大部分脂肪,而做胸部训练时练的是胸大肌,并不会改变脂肪的柔软程度,只会让胸部脂肪下的肌肉变得紧致结实。强有力的肌肉会托起胸部,使胸部看起来更加饱满坚挺,还可以改善胸部下垂、防止胸部外扩。

此外,詹姆达斯还推荐几个胸部训练的黄金动作,帮助女性健身爱好者拥有完美胸部。

1.杠铃卧推

卧推是一个多关节复合动作,几乎可以训练到上半身所有的肌群,主要能使胸大肌、三角肌和肱三头肌受到强烈刺激,其次能使背阔肌受到锻炼。

动作要领:仰卧在卧推凳上,双脚自然踏地,双手正握杠铃,与肩同宽或稍宽于肩;将杠铃从卧推架上取下,缓慢下放杠铃,在杠铃离胸口有一点距离时停止;迅速发力上推至手臂接近伸直,稍停后进行下一组。

2.双杠臂屈伸

以练习胸肌下沿、肱三头肌和三角肌为主,兼练背阔肌、斜方肌、前锯肌等。

动作要领:双臂伸直,支撑在双杠上,手背朝外,自然下垂,小腿并拢或向后交叉,抬头挺胸直腰;屈肘,使身体尽可能自然地下降至最低点,然后用力撑起身体,至两臂完全伸直。下放的速度要慢,并尽量降低,身体要保持平衡,不可随意摇晃,不要在身体前后摇摆中完成动作。

3.绳索夹胸

这个动作可锻炼整块胸大肌群的线条和形态,被称为练胸肌最为精准的动作之一。

要领:上臂抬起稍高于肩位或与肩齐,肩关节放松,两手肘稍屈,手腕稍向内扣;由上向下拉引,直至小腹,稍微停顿;保持肩部、背部、臀部在一条直线上。

健身小贴士

跑量和强度哪个更重要?专业教练给你支招

本报综合报道

“成为跑神第一步,就是放弃堆积跑量”;“跑得越远,速度越快,才会越强”;“不以跑量论英雄 运动强度是关键”……关于跑量和强度如何取舍的讨论在马拉松界可谓是众说纷纭,这给长跑初级选手造成不少困扰,查资料、看论坛,也难以得出结论。

近日,跑圈达人“98跑”著名教练徐龙在社交平台中发表了“关于跑量和强度哪个更重要”的文章,引发跑友关注。文章中徐龙表示,对于马拉松跑者来说,兼顾运动量和运动强度是个大难题,因为运动量和运动强度呈反相关——当运动强度达到最高时,运动量通常最低;运动量最大时,运动强度通常最低。而增加运动量、提高运动强度是运动员产生生理适应并提高运动成绩的前提。

徐龙指出马拉松是一项以有氧代谢为主的长距离项目,属于典型的体能类耐力性项目。有氧代谢为主、肌肉长时间的持续工作是其最

大的特点。要提高马拉松成绩,高水平有氧耐力、机体承受大运动量的能力是关键。而练就这样的能力,主要通过大量的有氧训练。所以在马拉松训练中,坚持“大运动量、大强度、高密度”的训练理念一直是很多专业中长跑、马拉松运动员的首要原则。

当机体在经受一定运动负荷后,必然会产生相应的训练效应,身体也会对负荷产生适应。如果一直没有增加运动强度,跑者就不会以高于比赛所需的运动强度来进行刺激性训练,就容易出现瓶颈期。这时,机体所能承受的最大运动强度不高,运动强度变化的空间就很小。这也是为什么很多跑友跑了无数次全马,平时跑量也很大,成绩却一直在4小时外(男子)难以突破。

对于新手训练,是要先保证量还是先保证强度的问题。徐龙认为,无论对于专业运动员还是业余跑友,都要提倡首先完成运动量,而强度很多时候需要酌情降低,特别是在天气热

或状态不好的时期。

高强度很多时候就意味着不能保证运动量,使得承受大量运动的能力没有提高。而低强度、大运动量的有氧训练中,机体有足够的时间去适应,神经、肌肉以及各组织的适应性和承受力增强,能够避免高强度运动对机体的破坏。

耐力训练本身就是一个不断提炼的过程,为更高强度的无氧训练打下良好的基础,对于大部分业余跑友来说更稳定、安全。高强度训练虽然能短时间取得很大进步,但产生的适应较不稳定,稳定性越低,越容易产生过度训练和造成伤病。

不过,徐龙建议,马拉松运动训练一定要掌握一个“度”。要达到提高运动成绩的目标,又不发生过度训练,就必须严格控制训练量和训练强度的变化。因此建议普通业余跑友在训练次数、训练量和训练强度的把握上可以按此标准进行训练:训练次数:3~4次/周;训练量:50~70km/周;平均强度:75%/周。