

身材单薄小心被10级大风吹跑 运动强身健康增重,赶紧行动起来!

本报记者 梅杰

上周日傍晚,大风连带着暴雨闪电突袭杭城,让人印象深刻。路上不时有行人双手握伞都险些被风吹个趔趄,甚至有骑着电动车的人都险些把不住方向。这个时候,才深深体会到身体强壮一点、体重再重一点的重要性。其实,体重过低可能是一种病态的表现,适度、科学地增加体重,能让你看起来更加健康。

是什么导致体重过低?

“来健身房运动的女生大多数都是为了减肥或者拥有一个更好的体型,但有不少男生来锻炼的目的是为了增重,让自己看起来更壮一点。”乐

刻健身杭州明星教练吴洪昆告诉记者,在他日常授课的学员中,想要增重的不在少数。

体型过瘦一般分为单纯性消瘦和继发性消瘦两种。单纯性消瘦又包括体质性消瘦和外源性消瘦,其中体质性消瘦主要为非渐进性消瘦,具有一定的遗传因素。继发性消瘦则是由于一些疾病引起的,例如胃炎、胃下垂、甲亢、糖尿病等等,需要及时就医。

关于外源性消瘦,原因较为复杂,通常受到饮食、生活习惯和心理等各方面因素的影响。例如,偏食、厌食、作息不规律、缺乏锻炼等饮食

生活习惯,以及压力过大、精神紧张、过度疲劳等心理因素都会导致外源性消瘦。除了体质性消瘦和遗传有关较难改变,其他两种消瘦原因都是一种不健康、甚至病态的表现。

体重过低有哪些危害?

体重过低的危害可不仅仅是扛不住大风这么简单。它可能会导致贫血、脱发、骨质疏松,甚至影响女性怀孕。

过于消瘦者普遍存在营养摄入不均衡的问题,铁、叶酸、维生素B12等造血物质本身就摄入不足;吃得少,基础代谢率也比常人要低,因此肠胃运动较慢、胃酸分泌较少,影响营养物质吸收。这些也都是造成贫血的主要原因。

有研究表明,体瘦人群髌骨骨折发生率比标准体重人群高1倍以上。这是由于过瘦的人体内雌激素水平不足,影响钙与骨结合,无法维持正常的骨密度。

适量的脂肪对女性的健康有着重要意义,它与月经和生育息息相关。女性的每次月经都需要消耗一定的脂肪量,如果脂肪过度减少会造成不排卵或闭经,受孕就会变得困难。女性体重过低,雌激素水平容易低下,月经周期不规律,排卵率也较低,可能会影响受孕的成功率。

应该如何科学增重?

吴洪昆介绍了两种增重方法:饮食增重法、运动增重法。

“饮食增重法简单来说就是增加热量摄入。说起来简单,做起来却不容易,经常有些人会吃不下去,热量计算好了,就是没办法执行。”吴洪昆说,针对这一类人群,首先要调整膳食结构,“我们普遍认为一个比较科学的比例是身体内的热量有55%-65%应该来自于碳水类,15%-20%来自于蛋白质,剩下的来自于脂肪,因此可以根据这一数据来制定每天的进食计划。”

其次,可以通过增加进餐频率来增加进餐量。“也就是说,把每天的3餐拆成4-6餐,上午和下午分别有一次加餐。”吴洪昆解释说,少食多餐的进餐方式有利于改善血糖和胰岛素的调节能力,并且提高机体自我调控的能力。

运动增重法则是大多数人追求的增重法,因为它更多的是增加肌肉含量,并非只是单纯的体重数值上升。“训练方式要注意循序渐进,不可急功近利。另外,适度的有氧训练对体重增加是很有必要的,但时间不宜过长,通常控制在25分钟之内比较合适。”吴洪昆提醒。

他还补充说:“更好的办法当然是吃、练相结合,这样肌肉增长得会更快,人体也会更加结实健康。”



健身先要会“呼吸”:不同运动方式需搭配不同呼吸方法

本报综合报道

呼吸,每个人都会,但在运动健身中并不见得你会“呼吸”。呼吸在训练过程中占着绝对重要的地位,呼吸方式不正确则很难激活肌肉,容易导致身体受伤。不同动作,身体的能量转化方式不同,也就是说,不同类型的运动方式,需要配合不同类型的呼吸方式。

1、平板支撑

平板支撑的动作中,吐气之时,身体每一块肌肉开始收缩,腹部紧缩,同时挤压臀大肌,绷紧腿部肌肉;

肺部清空之后,肌肉达到完全的收缩状态,缓慢用嘴吸气。

2、俯卧撑

俯卧撑遵循的呼吸规则:被动阶段吸气,也就是进入或回到起始位置时;主动阶段吐气,即举、推、拉等过程。

3、深蹲

下蹲过程用鼻子吸气,下降阶段深呼吸的同时,胸腔挺直,脊柱同轴以缓解下背部的压力,呼气过程应该伴随整个起立阶段。

4、硬拉

硬拉期间必须要屏息,想象有人在腰上系上带子,胸腔充满空气,腹部无法扩大;当你抓住杠铃或哑铃,深吸一口气,腹部紧缩,屏住呼吸,身体直立;到达顶部吐气,接着呼气,坚持,然后身体下降。

5、负重的上半身动作

对于二头肌弯举、三头肌屈臂伸以及其他的上半身动作,精神要尤其注意集中在呼吸上,向下的动作呼气挤压腹部,通过顶部的动作吐气。

运|动|百|科

健身也能吃零食 这4种最合适

本报综合报道

黑巧克力

巧克力会让人变胖,也会让人的脂肪堆积。不过,黑巧克力对肥胖的影响较小,但也要控制量。

红薯干

红薯是膳食纤维食品,它加工成红薯干,味道更好,是低脂肪低热量的食品。吃红薯干有利于加速胆固醇的排出,一定程度上有利于健身。

燕麦片

燕麦片的味道不亚于甜品,虽然它看似热量高,但是膳食纤维极其丰富,所以在健身时吃燕麦片,不仅能让肚子饱,还能保持正常血糖水平。

酸奶

一般的酸奶中都含有很多的益生菌,益生菌对促进肠道蠕动有很大的作用,很适合一些减肥健身的人群。不过有一些酸奶过于甜,就会导致摄入的糖分太多,所以在平时挑选酸奶时,一定要挑选少糖酸奶。

分清有氧与无氧,提高你70%的健身效率!

本报综合报道

人类运动的能量来源,是糖类、脂肪和蛋白质。与汽车燃烧汽油一样,人类在消耗“燃料”时,也需要氧气助燃。

当运动强度较低时,耗能就小,氧气有足够的时间被输送到组织细胞中,这样的运动就是有氧运动。简单来说,低强度、能长时间进行的运动,基本上都是有氧运动。比如:快走、慢跑、长距离慢速游泳、慢骑自行车等。

而当人们在做剧烈的运动时,比如100米跑,起跑时吸的那口氧气,却根本还来不及到达细胞当中去。也就是说,氧气还没有起作用,运动就

已经结束了。人在利用氧气的过程中,有一个相当大的时间差,这个时间差决定了剧烈的、短时间的运动,成为了无氧运动。比如100米短跑,200米短跑,100米游泳,力量举等都是无氧运动。

事实上,有氧与无氧很少独立存在,也不会一下子从一种代谢状态转换到另一种状态,更多时候他们互相重叠,只不过有时候有氧代谢占主导,有时候无氧代谢占主导。

没有运动基础的人刚开始运动,可以从有氧运动开始,提高心肺功能,增强体能,然后再加上无氧训练。

有些人天生偏瘦,想强壮肌肉、

健美体形,那么应该以无氧训练为主。反之,有些人是“肌肉体质”,很容易就长肌肉,如果想瘦身,那么应该以有氧训练为主。

肥胖症患者、脂肪肝患者,以及年龄大的人,应该以有氧运动为主。预防骨质疏松、骨质软化,那么应当以无氧运动为主。

如果你时间充裕,那么最好是无氧与有氧都做(一般建议先无氧再有氧),收获两种运动的好处。如果你工作生活繁忙,运动时间有限,那么你也可以把有氧无氧结合起来,做高强度间歇运动(HIIT),减脂塑形的效果非常好。