

# 冬天不训练 春天难相见

## 教练教你把握好减脂增肌黄金期

本报记者 李笑莹

对于专业运动员来说,冬季是训练的黄金时期,一方面到了年末,国内基本进入赛事淡季,直到来年3月,期间足够进行一番系统化训练。而对许多健身爱好者来说,冬季独特的气候特点也是帮助大家提高有氧耐力、心肺功能、提高肌肉的耐力和力量的绝佳时机。即便有时室外环境不好,也可以选择在室内进行力量训练,为自己之后训练的展开打好基础,因此冬季可谓是健身的好季节。

### 冬跑为减脂“开挂”

由于天寒地冻,人体肌肉的收缩能力、延展能力都会下降,此时坚持锻炼,会极大增强基本体能和耐力,为来年春天体能爆发积蓄实力,因此冬季也被许多健身达人称为“减脂增肌黄金期”。毅果健身教练李潇琪介绍,“冬季既是最容易长胖的季节,同时也是最容易瘦身的季节。冬天被称为‘减脂增肌黄金期’并不是没有道理,因为在寒冷的环境中锻炼,身体需要消耗更多的能量保持温暖,人体会消耗更多卡路里,比普通温度中跑步热量消耗高3%-7%左右。”

如果想在冬季进行训练,

首选有什么锻炼方式?教练推荐,在天气晴朗、空气质量良好的时候不妨在户外跑跑步,冬天坚持户外跑,不仅可以提高抗寒能力,而且在寒冷的环境下锻炼,会提高锻炼者大脑皮层的兴奋度,并促进其对各个器官、系统的协调功能。“由于冬季锻炼体能消耗小,电解质流失量小,因此跑同样的距离,冬跑消耗远小于夏季,也就是同样的体能消耗下,冬天能比夏天跑出更长的距离。”李潇琪解释,因此,冬季跑步的首要原则就是拉长距离,放慢速度,同时这对于提升耐力

有着事半功倍的效果。

如果是平时训练量比较少的健身小白,教练建议,在进行冬季跑步的时候可以从2公里到5公里,再到10公里这样根据个人身体素质循序渐进增加训练量,可以不追求速度,穿插着慢跑,重要的是跑量的积累。而对于健身老手来说,在户外长距离的跑步可能一点挑战都没有,尤其是跑过很多全马的人,如果不想挑战100公里的话,此时训练就不是跑量的积累,而要重点提高腿部肌肉的耐力,提高步频,减少脚停留在地面的时间。

### 力量训练为增肌“铺路”

天气晴朗的时候我们可以选择在户外锻炼,那么在天气不好,雾霾严重的时候,我们可以选择在室内进行是什么锻炼方式?教练介绍,遇到大雪天、雾霾天之类不那么适合户外锻炼的日子,大家可以进行适当的力量训练,因为只有练好力量,我们在进行其他运动的时候效率才能提高。

李潇琪介绍,冬季想要强化核心力量,可以选择俄罗斯转体、山羊挺身、俯身哑铃划船等锻炼方式。“俄罗斯转

体主要锻炼的部位是腹直肌和腹外斜肌,不仅能高效提升核心能力,对于减少腰腹赘肉也是很有效果;山羊挺身对于锻炼竖脊肌,增加腰椎强度,对竖脊肌的整体刺激比深蹲和硬拉要好,可以说是一个很高效的训练动作;俯身哑铃划船的主要功能是强化背阔肌,同时对三角肌后束也有一定的锻炼作用。强大的背部力量能为跑步提供更多动力,让步伐更轻快,还能防止背痛。”

此外,教练提醒大家,由于冬季特殊的气候条件,因此大家在进行室外运动时呼吸方面

需要注意。就冬天耐力跑来说,在刚起步以及起步后的四五百米内,包括跑步过程中速度比较慢的时候,应该用鼻子呼吸,尤其是顶风跑的情况下。因为鼻腔内有大量血管,能将吸入的空气温度提高一点,对呼吸道起到一定的保护作用。跑了一段时间之后,或者速度比较快的时候,只用鼻子呼吸无法满足身体对空气的需要,此时可口鼻并用,用鼻子吸入空气,用嘴巴呼出空气,吸气时缓慢均匀,呼气时短促有力,在冲刺阶段,跑的速度快了,呼吸速度也要加快。

## 冬季健身因人而异 看看你适合什么运动

本报综合报道

冬季来临,随着天气转凉,家中温暖的被窝越来越有吸引力,一些小伙伴也开启了“冬眠”模式,把运动健身怠慢了。不过在冬季更加需要运动健身,但冬季运动是有讲究的,锻炼身体也要讲究科学,那么冬季如何运动更健康?不同年龄的人选择哪些项目锻炼更合适?

对于大多数人来说,冬季运动要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。这是因为冬季气候寒冷,爆发性的无氧运动容易引起身体不适。

年轻人可以选择跑步、登山、游泳、足球、排球、篮球等可增加速度、耐力和力量性练习的运动项目,这样可消耗更多热量,锻炼的时间应该比春夏季多出10~15分钟。

中年人可选择快走、慢跑、爬楼梯等低强度的有氧运动,中年人身体状况一般都处于下降趋势,不要因为忙于工作就放弃健身。

老年人宜选择慢走、交谊舞、太极拳等有氧运动锻炼,每个老年人可以根据自己的兴趣和身体状况选择运动方式。少年儿童可选择跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等。女性可选择有氧操、慢跑、瑜伽等。

需要注意的是,每个人运动时间的长短则应以年龄、运动强度、运动目的等作为参数加以考虑。一般说来,每天少于5分钟的锻炼没有意义,大于一小时的运动对于中老年人或非体育爱好者则过量,平均一天30分钟左右的运动时间比较合适。

