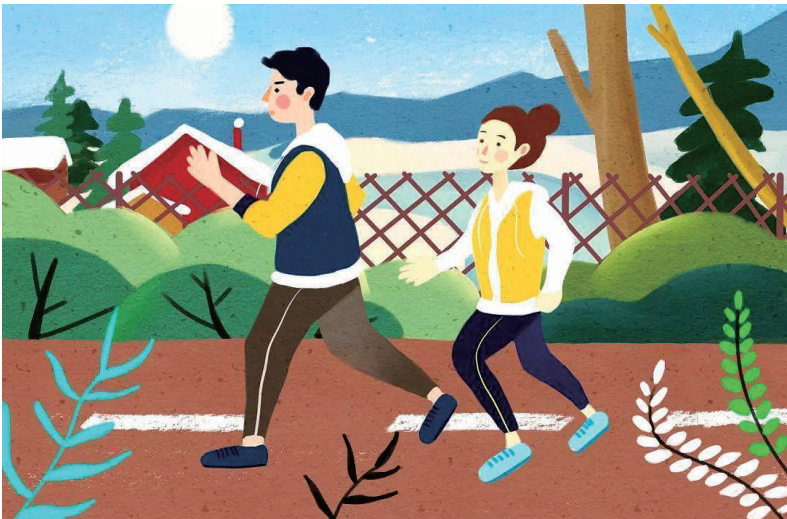


又到了一年一度立志减肥的时刻

新的一年,你的健身计划准备好了吗?

本报记者 李笑莹

今天,我们正式迈入了2021年,不少人都在网络上列出了自己的新年健身目标:“新的一年,我一定要多多运动。”“新的一年,我要坚持每周跑步5天。”“我要坚持每周游泳3次,每周末要去健身房打卡。”但是不同人群有不同的锻炼方式,毅果健身的教练崔丽就为不同年龄段的人们准备了不同的健身方案,一起来看看吧。



青少年健身注重趣味性

“对于青少年来说,既有趣味性,又能起到健身锻炼作用的运动方式最为合适不过,而且放学后最适合孩子们运动。”崔丽说。

“如果要制订针对青少年的锻炼计划,那么在寒假期间,孩子们要注重锻炼体能基础。”崔丽表示,在锻炼方式方

面,如果家里没有专业的健身器材,孩子们在家可以采用两点左右跑,原地蹬脚跑等方式锻炼。在家里放两个矿泉水瓶,两水瓶之间的距离可根据情况自行掌握,让孩子使用侧滑步在两水瓶之间进行快速移动;还可以双手、双脚支撑于地面,双腿快速前后蹬地练

习;还可以进行原地快速小步跑等多种运动方式。如果家里有运动器材,也可以带着孩子在小区打打羽毛球或是篮球,一般每天训练时间控制在30分钟左右即可。需要注意的是,孩子们平时训练的强度适中即可,锻炼的时间也不宜过长。

中青年健身侧重减脂增肌

对处于青年阶段的年轻人来说,减脂增肌往往是大家锻炼的目标。崔丽说,年轻人如果想要确定健身计划,可以首先将自己的健身目标具体化。比如想要减脂,那么可以具体到想瘦几斤?计划多长时间达到目标?

“如果要制定年度的训练计划,可以在前半数以减脂为主,比如每周减掉体重的1%,

在减到腰围接近目标时,以塑形为主。”崔丽表示,大城市的青年人经常由于工作原因加班到很晚,因此为了保证健身计划的实现,平时可以早起一小时用于健身。

在健身计划的制订方面,可以从打基础、肌肉训练、加强有氧运动、塑造体型、巩固健身效果等方面进行。崔丽介绍,每年11月至

次年2月是天最冷的时候,可以说是最佳的增肌时期,此时可以在做完力量训练后不做有氧,进行专项拉伸训练促进肌肉规模增长;3-6月份可以考虑开始燃脂,为夏天展露好身材做好准备,保证好训练强度;7-10月要将重点放在减脂上,可以在做完抗阻训练之后立即做有氧,这是最佳的减脂安排。

老年健身以安全为主

“有稳定健身习惯的中老年人在制订健身方案时,可以进行每周1小时的有氧健身运动,强度中等即可,身体更加硬朗的中老年人群可以定制10分钟较大强度的有

氧运动;每周可以适当进行力量训练,频率保持在2到3次,强度不必太大;此外每周还可以进行不少于2次的牵拉训练。

崔丽提醒,老年人在健

身的时候要注意力度的和量,训练强度要逐渐增加,切莫逞强,因为中老年人抵抗力会稍微有些下降,因此注重保暖也是非常重要的一点。

假期健身看这里

本报综合报道

懒洋洋地睡到大中午是许多人假期的常态,虽然没有专业的健身器材,但是起床之后先适当地活动一下,大脑就会非常清醒,也有助于大家保持一个良好的生活习惯。

每天早上,建议大家以5-10分钟的全身拉伸开启一天,通过对身体全方位肌肉的拉伸、延展可以缓解全身的疲惫,适合不同健康水平的人士。不过需要注意的是,早上起来,全身筋络还没有完全舒展开,加之早上较为寒冷,有时雾霾也大,所以不宜进行剧烈运动,容易对身体产

生不利影响。

假期在家如果想要进行简单的锻炼,在弹跳练习方面,可以采用弓步跳、深蹲跳练习。先从一个标准的弓箭步开始,一脚在前,一脚在后,双膝弯曲,前腿膝盖不要超过脚尖,后腿膝盖接近地面,然后向上跳起,双腿交换位置,前腿向后,后腿向前,同时摆臂,最后以弓箭步的姿势落地。在力量练习方面,可以采用仰卧举腿、平板支撑、站立推墙等方式。柔韧性练习可以采用立位体前屈、坐位体前屈等方便居家锻炼的

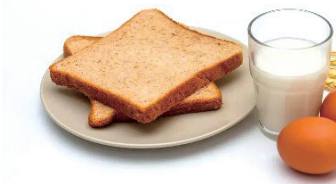
形式进行。与此同时,也可以采用俯卧撑、蹲跳、平板支撑的形式进行锻炼。

当然,锻炼之后的放松也十分重要。大家可以双手十指交叉上举、脚跟起踵拉伸,左右体侧屈拉伸。运动过后,需要补充水分,但切忌剧烈运动后立即喝水,会导致循环系统紊乱,喝凉水,容易导致胃肠道痉挛现象的发生。此外,在家的时候大家也要注意多多走动,增加日常活动量,多做家务,这对于肌肉保持、热量消耗还有健康水平都有一定的益处。

既要增肌也要减脂

假期饮食小贴士

本报综合报道



增肌食谱

增肌的关键是要多摄入,而要做到多摄入,多吃东西,首先要做到多餐。一日三餐可以分为5-6餐,这样可以更均匀地摄入热量。其次,要合理摄入,尽量按照碳水化合物占50%,脂肪20%,蛋白质30%分配每一餐的食物,同事注意要尽量少吃油脂。在这里给大家推荐一份增肌食谱:

早餐7-8点:两个鸡蛋一杯脱脂牛奶250毫升,少量花生酱配两片正宗全麦面包。

加餐10点:一个水果(不要选择榴莲、西瓜、桂圆等升高糖水果)或是一个未全熟透的香蕉。

午餐12点:青菜100克鱼、虾或鸡肉100克主食100克(米或粗粮饭为主)橄榄油5克。

加餐15点:一个水果(不要选择榴莲、西瓜、桂圆等升高糖水果)或者是一个西红柿。

晚餐18点:三明治:两片火腿+三片青菜+两片正宗全麦面包+两片西红柿。

宵夜21点前:100克青菜、鱼、虾或鸡肉100克,5克橄榄油,50克米饭或粗粮。

减肥食谱

减肥需要循序渐进,从吃的方面来说,“三分练七分吃”最好,但需要注意的是,这里所说的吃是指要吃好、吃饱,绝对不是不吃或者只吃一部分,合理的营养搭配很重要,且需少食多餐。

早餐6-9点(吃饱不吃撑)一拳主食+两个鸡蛋+水果或蔬菜+牛奶。

加餐10-11点(不饿不用吃)一根黄瓜或一个番茄。

午餐11-13点(整体八分饱)一拳主食+一拳肉+蔬菜

加餐15-16点(不饿不用吃)一根黄瓜或一个番茄

晚餐17-19点(整体八分饱)一拳肉+蔬菜

