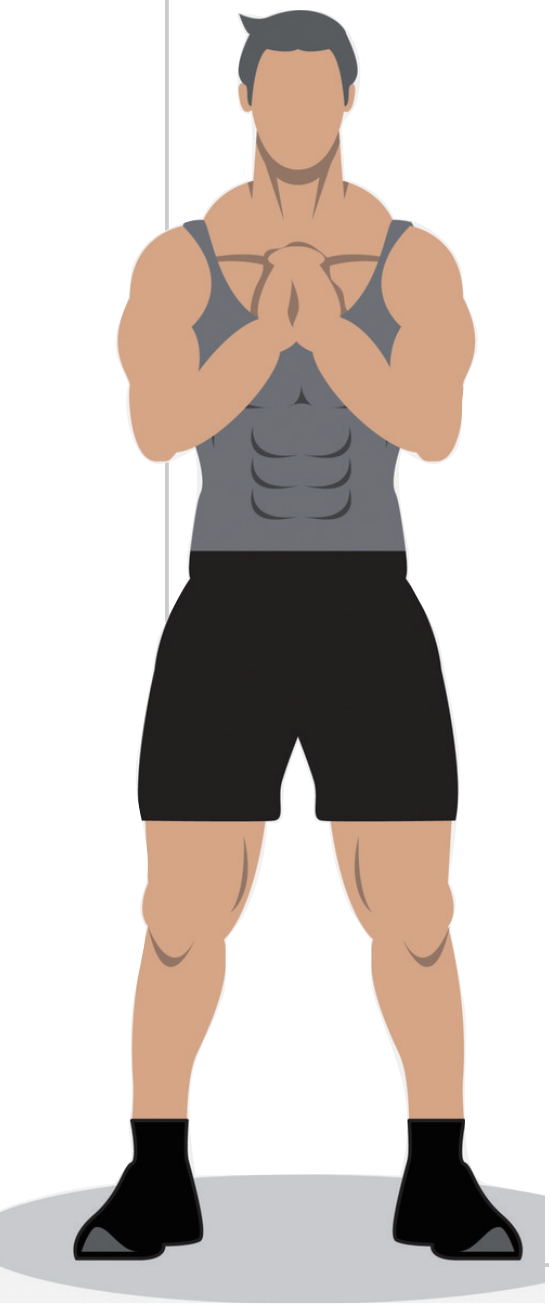
一个月减20斤 健身教练解密神奇“暴汗操”

健康饮食、规律作息,减脂还应从基础健身运动做起

见习记者 戴瑞雪

近日,韩国的一款名叫“暴汗操”的视频在网络上受到热捧,据体验过的网友表示,有人创下一个月减掉20斤的超高纪录,不少健身网友纷纷下载,跟着视频练习。那么,这款健身操真有这么神奇的魔力吗?



对此,记者采访了My fit的资深健身教练阮寅骏,她表示,“暴汗操”其实是一种高强度间歇性训练,目的是在运动中使用尽可能多的肌肉群,以促进有效的能量消耗,同时提高身体的有氧和无氧运动能力,使身体能够承受越来越大的运动量。

阮寅骏补充道,这款健身操的强度很大,需要在训练前做足准备,练习前要充分热身。阮寅骏同时建议,练习前还可以花5至10分钟的时间进行原地慢跑或其他低强度运动,让身体微微出汗,避免运动损伤,另外无论是组内还是组间的休息时间,都不要让身体完全静止,保持慢跑等动态放松,以防止对心脏造成负担。

尽管通过长期的“暴汗操”练习可以达到减脂效果,但这项运动并不适合所有人群,阮寅骏认为,想去练“暴汗操”一定要有相对的运动基础,并且身体之前没有受到过严重的损伤,例如膝盖积液,腰椎间盘突出等疾病,高强度的练习适合18岁至40岁之间、没有心脏病或是三高等症状的健身爱好者。对于初学者来讲,不建议直接上手这款操。如果不能掌握好关节的发力顺序、控制好身体核心躯干的稳定以及四肢的协调等环节,或者是体重过大的人群,都不适合这项运动,因为这类人练习会导致在运动过程中过分压迫关节,危险系数变高。

对于减肥和减脂的误解,以及大多数健身爱好者认为只要将体重降下去就能成功地减脂,阮寅骏告诉记者,这都是错误观念相当不合理。组成人体体重的成分有很多,脂肪、肌肉、水分、骨骼等都在其中。“暴汗操”减脂的效果肉眼可见,但不能一味地追求体重上的变化,而忽略了身体的承受能力,对于体脂百分比高于30以上的健身爱好者来讲,身体储备的脂肪含量相对较高,直接练习“暴汗操”可能减掉的只是体重,而不是体脂,慢慢就会陷入一个重复反弹的局面。

那么什么样的运动更适合初学者来打好减脂基础呢?阮寅骏给出了建议,“减脂属于稍微高强度的运动,它强调你能控制好自己的身体,比方说划船课、spinning单车练习、普拉提等都很适合初学者,通过这些基本练习之后,再去尝试高强度的暴汗操,燃脂效果会更加明显。”

此外,阮寅骏指出,健身爱好者要真正减肥,控制饮食、坚持锻炼才同样重要,健康饮食和规律作息往往会成为影响减脂的关键,每天不低于5至6个小时的睡眠很重要,训练时间也要保证在饭前饭后两小时,在运动过程中不要一直重复做同样的动作,健身之后禁止暴饮暴食,不然只会适得其反。

常练腹式呼吸 全身受益

本报综合报道

医学上将人的呼吸分为胸式呼吸和腹式呼吸。人们由于经常久坐、缺少运动,许多人呼吸又浅又短,仅用胸式呼吸。这种呼吸方式每次换气量很小,在正常呼吸频率下通气不足,会使体内二氧化碳累积,导致脑部缺氧,出现头晕、乏力的症状。

采用腹式呼吸对每个人的健康很有益处。一是可以锻炼肺活量,通过腹部的扩张,使膈肌下降,把空气压进肺部,对其有锻炼作用;二是降低肺部感染几率,常做腹式呼吸能促进肺部物质的交换,病原体可及时被血液中的白细胞吞噬;三是改善腹部器官功能,腹式呼吸利于舒肝利胆,促进胆汁分泌及排泄,减少胆囊结石的发生。另外,腹式呼吸还能通过舒张腹部血管,帮助高血压的降低。

具体方法:

思想专一,放松肩部,先吸后呼,吸鼓呼瘪。

取仰卧或舒适的坐姿,放松全身;右手放在腹部肚脐,左手放在胸部;用鼻吸气使腹部隆起(吸气时,最大限度地向外扩张腹部,胸部保持不动)略停一两秒,然后经口呼出至腹壁下陷(呼气时,最大限度地向内收缩腹部,胸部保持不动),循环往复,保持每次呼吸的节奏一致;细心体会腹部的一起一落,每分钟约五六次即可,每次练习10分钟左右;经过一段时间练习后,可将手拿开,只用意识关注呼吸过程。

夏季经常游泳 好处“不请自来”

本报综合报道

炎炎夏日,不少人将游泳提上了健身计划。游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且还对体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”。另外,游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。

游泳时间段很重要,早上六七点钟、下午四点至五点、晚上七八点以后都是不错的选择。每次游10分钟至半小时,每周坚持两三次。由于夏季早晨的水温较低,入水前要充分地用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。但尽量不要在晚上10点以后游泳,否则会因神经过于兴奋造成失眠。

如果在室外游泳,上岸后最好使用遮阳伞遮阳,或到有树荫的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤。游泳后应马上用软质干毛巾擦去身上水迹,最好用淡水冲洗。如果耳部进水,可采用单脚“同侧跳”的方法将水排出。之后,再做几节放松体操及肢体按摩,或在日光下小憩15—20分钟,以避免肌群僵化和疲劳。

除了锻炼身体,游泳还可以带给你某些成就感,比如大力地划水,极速前进,各种情绪的释放,在水中找到另一个世界。