

两个月减36斤,“11分钟减脂舞”效果显著?

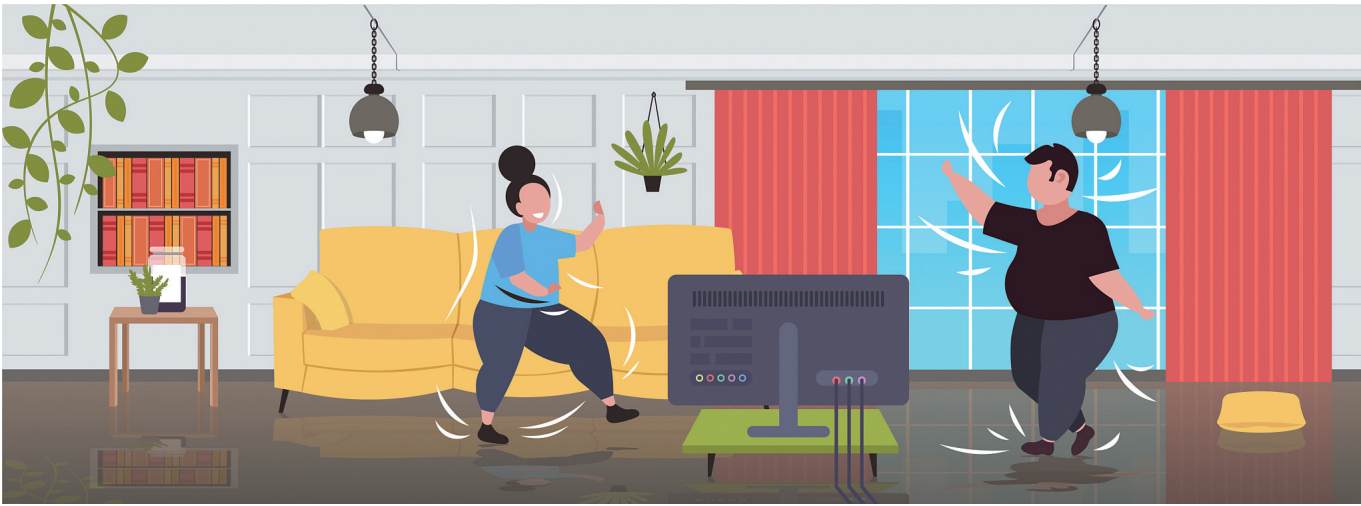
专家提醒:健身锻炼长期坚持才有效

见习记者 李笑莹

“

近日,日本一款“减脂舞”火遍网络,在11分钟的舞蹈视频中,包含了热身运动、踏步走、有氧拳击等动作,有网友表示自己跳了2个月从68kg瘦到50kg,也有人表示“跳这个舞只能吓吓身上的膘”,那么减脂舞是否“舞如其名”,真能达到显著的减脂效果?普通人适不适合练习?宁波第一医院运动营养师顾佳莹给出了建议。

”



减脂舞不普适,健身还需重坚持

镜头下,跳减脂舞的博主一会儿向前向上打拳,一会儿向前扭腰踏步,动作幅度非常大,很快就累得满头大汗。自从这款舞蹈视频在网上传播之后,许多人因为这项运动具有锻炼时间短、减脂速度快的特点便选择跳减脂舞,那么这款舞蹈如何锻炼肌肉群?适不适合所有人?

“向前向上打拳,主要是锻炼手臂、核心肌群、上肢和腰部;向前扭腰踏步也是一个全身性的动作,从腰到跨到手和脚都能锻炼到。”顾佳莹介绍,“总体来说这套减脂舞介于有氧和无氧之间,但更偏重于有氧,对心肺功能锻炼比较有益处。不过跳的时候需要注意姿势的正确,比如有下腰动作的时候腹部要收紧。”

虽然减脂舞能在短时间内调动较多的脂肪运动,但并不是所有的人都适合跳。“像这样的减脂舞属于短时间高强度的运动,如果身体素质比较好,身材不胖,可以尝试这样的减脂舞,如果有腰椎间盘突出、脊柱侧弯等问题的话还是不要轻易尝试。”顾佳莹补充道:“另外这套减脂舞中有很多半蹲、弹跳、蹲起的动作,如果本身膝关节、踝关节、半月板有损伤或上了年纪的人,也最好不要选择这套舞蹈。”

此外,顾佳莹提醒,不管是想要减重还是减脂,坚持锻炼都是最重要的,健身不能三天打鱼两天晒网,而且还要注意选择适合自己身体强度的运动,以免给身体带来伤害。

减脂虽能瘦身,但要注意适可而止

关于这种“十分钟减脂舞”的说法,顾佳莹表示,减脂舞并不是只减掉脂肪,同时减掉的也有肌肉和水分。“像减脂舞这样时长在十分钟左右的,运动量比较大的舞蹈更利于全身多个部位的脂肪燃烧,比较适合日常工作较忙的上班族,我们也鼓励树立这种碎片式锻炼的理念。”但顾佳莹提醒大家,过度减脂并不利于人体健康。“脂肪是人体重要的供能物质,可以御寒、保护脏器,危害我们身体健康的脂肪是内脏脂肪。”

那么人体的脂肪应该达到多少才算标准?顾佳莹介绍,“正常的体脂率是男性15%左右,女性23%左右,对

女性来说,脂肪的存在更重要,一定的体脂率是基本生命活动的保障,体脂率太低会影响女性激素水平,导致生理周期紊乱。”

那么普通人如果想要达到燃脂效果应该如何运动?顾佳莹介绍,大家可以根据最佳燃脂心率公式: $(220 - \text{年龄}) \times 0.7$ 来计算有氧心率,在这个范围之内,做任何运动都可以达到减脂目的。但是注意要根据自己的身体情况适度运动,不要过于追求运动强度,而且减脂舞只是众多健身方式的其中一种,想要锻炼最好是多种运动方式结合,交叉运动,一天累计锻炼时间控制在30-40分钟即可。

25岁小伙西湖边夜跑时因热射病晕倒 炎炎夏日运动怎么做才安全?

本报记者 丁梦婧

近日,一位25岁小伙在西湖边夜跑时因热射病晕倒,体温一度超过40℃。热射病是中暑症状中最严重的一种。特点为发病急,病情进展快,如果得不到及时有效的救治,病死率高达50%以上。热爱运动很好,但酷暑天气热,在夏季运动更要注意防中暑,来看看杭城跑团们是怎么做的。

在浙江大学附属第一医院,有一支500多人的“浙一跑团”,跑团成员都是浙大一院的医护人员,既有来自临床医疗一线的医务人员,也有来自行政后勤的职工。跑团成员人数占了浙江大学医学院附属第一医院全院职工数的10%左右。

到了夏天,这支以快乐跑、健康跑作为宗旨的跑团也没有停下脚步。浙一医院外科监护室副主任王国彬跑龄已有5年,“我们浙一跑团是相对一个比较专业的一个机构,有很多大神在带领着大家跑,在跑之前会准备一些防暑降温的用品。像夏天的话,会有西瓜、饮料、水、盐丸还有藿香正气水之类都会及时备好,以备跑友在跑步的过程中能够及时取用。”

王国彬还表示,高温季节里,跑步时间最好选择清晨或者晚上,这时候相对温度比较低,跑者不容易出现意外情况,“跑前一定要做好准备,像我们跑团都是热身之后再开始跑步的,还根据每个人的身体状况准备了不同路线,有5公里、10公里,还有20公里的,去适应不同的一个群体。”“量力而行”这四个字王国彬多次强调,“一定要随时关注自

己的情况,量力而行。感觉不舒服的时候,把速度慢慢减下来,变快走或者慢跑。跑步时长和强度一定要控制,这是很重要的,否则即使是晚上或者清晨,也容易出现中暑。”

记者了解到,近日,准备藿香正气水等防暑用品已经是杭城跑团的一个规定动作,前期准备做足,在跑步过程中要怎么做呢?跑步达人集聚却自谦为最菜最菜的跑渣团还有自己的小妙招。

“跑步时看着手表跑,压着心率跑,夏天的时候不要跑得很快,一定要压着心率跑。”最菜最菜的跑渣团团长徐顺利说,他们还准备了一个“秘密武器”。

跑团的例跑时间定在清晨或者晚上,但天气实在太热了,“早上周六跑团例跑的时候,我们还准备了‘人工降雨’。给大家洒水,买了喷雾机给大家做人工降雨,让跑者更舒服。”

如果你作为路人,遇到了有中暑症状的人,王国彬建议可以这样做,首先要把人搀扶到一个阴凉的地方。观察意识状态的变化,如果说真的进入到昏迷的状态,要及时就医。

同时解开衣服降温,还可以在身体的一些部分涂抹清凉的水。常规涂抹水的部位建议产热多的部位,比如颈部、腋下、膝关节后的腘窝,这些部位因为产热多,散热也快,有助于把体内的热量快速地排出去。

此外要及时补充水分和电解质。若出现心跳骤停的情况,则要迅速开始心肺复苏。

