

做好这几件事 健身事半功倍 健身如何有效促睾？知识点已帮你圈好

本报记者 陆英健



睾酮是健身爱好者们,特别是男性喜欢交流的话题,大致情况是睾酮越高,增肌效果越好,力量越大,精神越好……睾酮其实是一种由男性睾丸或肾上腺分泌的激素,具有保持男性肌肉的力量和质量、保持骨密度和力量、提神和改善身体健康的功能。因此,对于健身训练人群,睾酮分泌水平高,肌肉的合成速度就会更快,增肌也比别人更高效,因此,提高睾酮分泌是健身过程中不可忽略的事情。

有效促睾 抓好时机方法

什么时候训练促睾效果最好?乐刻教练张洪坤介绍:“最佳时刻是睾酮/皮质醇的比值最大时。早晨虽然是一天中睾酮水平最高的时刻,但皮质醇也很高,并且血压容易升高,因此并非首选。中午,睾酮水平开始降低,身体也处于一个餐后惫懒的状态,更不适合。下午3点左右,睾酮水平最低,4~6点间开始回升,但此时,皮质醇水平很低,睾酮/皮质醇的比值逼近最大,因此,通常认为下午4~6点是增肌的最佳时刻。”此外,他还表示,睾酮水平的峰值出现在正式训练后30分钟左右,一小时左右会重回基线。“因此,我们建议,一次力量训练不要超过1小时。”

那么哪些项目对睾酮分泌

最有效?张洪坤建议,促睾的训练项目要有以下几个特点:首先要涉及多肌肉群,主打多关节动作。最常见的就是健身五大项:卧推、深蹲、硬拉、引体向上和俯卧撑;第二,大重量训练。使用较大的重量,务求在10次之内达到力竭;第三,训练过程中务必坚持短组间间歇,除了卧推、深蹲、硬拉,其他所有项目,组间休息不能超过60秒。“尤其推荐深蹲,”张洪坤说,“腿部是身体的最大肌群,腿部训练的时候,肌肉能有效生长,而睾酮也会加速分泌。当进行大重量深蹲训练的时候,臀部、腿部、腰腹的肌群都会受到外力刺激,肌肉在生长的过程中会刺激睾酮进行分泌。”

科学促睾 吃和练一样重要

饮食是睾酮水平的重要影响因素,想要达到促睾的目的,吃对也很重要。张洪坤为以促睾为目标的运动者们列出了一些合适的食物。

动物内脏富含胆固醇较多,而胆固醇又是合成性激素的必不可少的元素,适量食用有利于提高体内睾酮激素水平。锌元素作为人体不可或缺的微量元素,在男子生殖系统正常结构和功能维护中发挥着至关重要的作用。含锌量最高的食物是牡蛎肉,其次生活中比较常见的牛肉、鸡肉、蛋黄、花生、谷类、豆类中都含有一定的锌元素。

精氨酸也是睾酮合成的主要成分,常吃含精氨酸的食物有助补肾益精,此类食物包括鳕鱼海参、墨鱼、紫菜、章鱼等。此外,富含钙元素食物的食物如牛奶、乳制品、豆腐、虾等,以及富含维生素的新鲜蔬果也需要摄入。

“同时,要规律作息,保持一个好的心态。”张洪坤补充,“现在很多人生活压力很大,情绪也比较暴躁。负面的情绪会影响激素,抑制睾酮分泌。要学会适时解压,通过运动或别的途径发泄不良情绪,保持乐观的心态,才能让身体的睾酮分泌保持在旺盛水平。”

上班族一坐就是一整天 7大招拯救白领“办公臀”

本报综合报道

办公室坐得多了,运动少了,久而久之臀部可能会越来越大。除了影响形象,更重要的是,脂肪堆积在臀部会加重腰椎、关节的压力,从而影响全身健康。办公臀如何形成?怎么减?这个困扰万千上班族的“超级难题”是否有解决方案?答案是肯定的。首先,了解办公臀的形成原因?办公臀的形成主要是人们久久不运动,臀部肌肉发生萎缩,张力减弱,出现退化松弛现象。下面小编就跟大家分享几招摆脱办公臀的方法。

多跑楼梯

坐办公室本来运动就少,脂肪容易堆积。因此白领们不妨多爬楼梯。爬楼梯是向上的跨步运动,大腿和臀部都会得到很好的锻炼。因此每天回家的时候不妨少坐电梯多爬楼梯,以每次10层最为恰当。

不要久坐

久坐会导致血液和体液不循环。长期久坐不动的臀部扁平几率很高。学生和白领是久坐不动的最大人群。但是为了不让身材被毁掉,建议大家坐姿保持了1小时候后,就应该起身稍微运动一下。

矫正走路姿势

虽然八字脚走路不好看,但还是有很多人是八字外撇。持续这个动作走路会让臀部下垂变得扁平。想要臀部变得紧致,走路的时候双腿不要分得太开,也不要夹得太紧,以双脚不摩擦为

最佳。同时走路的速度也不要过快。

多走路

走路对于美臀是非常有效的,因为在走路的时候可以将臀部扭来扭去。由于臀部丰满会让一个人更具性感魅力,所以不妨在平时的时候多走走路,在锻炼腿部肌肉的同时,提提臀,让它变得更加翘挺美丽。

坐硬椅子

长时间坐在软椅子上,很容易导致臀部变平或者变大。而且软椅子对于臀肌是没有任何抵抗力,这样会让人的臀部完全放松,出现变平或者变软的情况,甚至下垂。因此,不妨将椅子换成硬椅子。

做办公操

上班族也可在工作之余做简单的办公操,即抬头挺胸站直,双手平举与肩成一条线,重心落到一只脚上,另一只抬起成90度后放下,两腿交替进行,每次做60~100下。

饮食提臀

提臀还可以从饮食着手,在日常生活中应保持清淡饮食,多吃蔬菜水果和含胶原蛋白的食物。为让臀部变得紧致和高翘,尽量不吃或少吃奶茶、糕点、糖果等高糖、高脂肪食物。含胶原蛋白的食物常见的有鱼皮、猪皮、猪蹄、筒骨、软骨、鸡翅等,由于这些食物的热量颇高,因此建议用清淡的烹调方法。

