

“春天不减肥,夏天徒伤悲” 你的节后减脂计划提上日程了吗?

本报记者 李笑莹

变速跑提高燃脂效率

“一般来说想要减脂,进行有氧运动是比较值得推荐的方式,如果选择采用有氧运动中跑步的方式锻炼,可以每天跑步35分钟左右,如果之后还可以坚持,那适当跑一个小时候左右,不过对体重基数较大的人来说,为了防止膝盖受压过度,可以选择快步走或者椭圆机。”张宸恺说,无论男女老少都可以进行跑步锻炼,但根据配速的不同,达到的锻炼效果也是不同的。对于以减肥为目的的人来说,想要提高燃脂速度,则可以通过变速跑的跑步方法来运动。

“刚开始跑步的时候,推荐慢跑,这对提升自己的心肺功能、体能素质有很大的作用。”张宸恺介绍,慢跑对于减肥新手

来说是非常好的,但是随着运动能力的提高,慢跑的减肥效率会慢慢下降,这个时候我们需要改变跑步速度,才能提高燃脂效率,此时可以进行变速跑,慢跑快速结合可以让身体进入高强度间歇模式,运动后身体会处于高代谢状态,持续燃脂,减肥塑形效率会更好。

此外需要注意的是,跑步时间的长短关系到卡路里消耗情况,如果想要提高燃脂效率,一定要坚持足够的时间。“因为身体刚开始运动的时候,主要是糖原参与消耗,脂肪消耗率比较少,在运动30分钟以上,脂肪的参与量才能达到最大值。因此,每次运动的时候,最好坚持30分钟以上,燃脂效果才会更好。”张宸恺说。

力量训练提升身体基础代谢水平

“如果想要更进一步提升消耗脂肪的效率,就可以考虑提升身体基础代谢水平。跑步运动之前,不妨先进行一组力量训练。力量训练可以促进糖原的消耗,提升身体基础代谢水平。”张宸恺说。

教练介绍,力量训练还能锻炼自身肌肉,可以在跑步训练前进行一组深蹲、箭步蹲、山羊挺身、俯卧撑以及引体向上之类的复合动作训练,加入力量训练的人,瘦下来后的身材曲线会比单纯进行有氧

运动的人更加好看。

张宸恺提醒,所有运动前后的拉伸以及对关节的保护都非常重要,在运动前后拉伸可帮助拉长肌肉线条。此外,跑步训练需要劳逸结合,一周可以给身体放假1-2天时间,让身体肌群进行修复,这样才能在跑步训练的过程中,坚持得更久、跑得更远,而且减脂周期长短因人而异,过程中不可太过急切,在科学饮食和保证睡眠的基础上,养成运动习惯,减脂的效果会早日出现。

想要减脂也别委屈了胃 这样吃帮你在瘦身路上不拖后腿

本报综合报道



要“可持续发展”地管理身材,首先要避免三天不运动,一时兴起就疯狂运动多个小时的报复式运动;除此之外,“吃不好”也可能是阻碍健身坚持不下去的一大原因。能量摄入太高,摄入量大于消耗量,运动1小时也白费劲;能量摄入太低,会使身体支撑不了长时间的运动,出现疲劳、头晕的现象。

那么,怎么才能吃够营养的同时又照顾到自己口感和胃呢?除了看食物能量之外,还需要看食物对血糖升降快慢的影响。升血糖快的食物降血糖也快,如果运动前吃的食物使运动时血糖降得太快,血糖供应不足,在运动中就易疲劳、头晕。所以更建议运动前从谷物和水果中获取更易维持血糖稳定的食物。

如果想要在运动时能够持续给身体供给充足血糖,我们可以选择一些常见谷物和水果,例如黑米粥、玉米面粥、整粒燕麦饭、苹果、梨、桃、李子、樱桃、葡萄、奇异果、橘子、柚子、香蕉。从运动的便于携带角度考虑的话,水果就比粥更方便。

此外还可以摄入一些抗氧化成分的食物。因为高强度运动会产生大量的自由基,自由基会氧化损伤骨骼细胞、红细胞等,这也是运动疲劳的可能原因之一。奇异果中含有丰富的膳食纤维和维生素C,在运动前后各吃一颗就能满足当日身体所需膳食纤维含量,有助于肠道消化的同时还能增强饱腹感。同时,奇异果中丰富的维生素C可对运动中产生的自由基起到一定的抗氧化作用。

需要注意的是,在日常的饮食中除了要控制食量避免热量摄入过多之外,也要多吃高蛋白的食物,尤其是鱼虾、禽类和豆类食物,补充充足的蛋白质,有利于提高基础代谢率,从而减少体内脂肪堆积;此外还要注意营养搭配,富含膳食纤维和维生素的蔬菜必不可少,除了控制总体的热量摄入,营养搭配也很关键,要保证三餐的蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质摄入充足,搭配适量的碳水和健康脂肪,这样才能更有效的减脂瘦身。

