《你好,李焕英》破30亿元,贾玲要瘦成闪电

大体重人群减肥应该这样开始

见习记者 申屠品君

今年春节档电影市场火热,多部电影都取得了不俗的成绩。其中,贾玲导演的《你好,李焕英》通过讲述一段穿越时空的母女亲情故事,赚足了观众的眼泪,票房和口碑一路飙升,在上映第16天获得46.86亿元总票房,升入中国影史票房第三名。记得在之前接受采访时贾玲曾说,票房过30亿元就瘦成一道闪电。如今,贾玲该如何兑现承诺?

乐刻运动杭州迎春小区店健身教练郑文表示,减肥是一个循序渐进的过程,尤其是对大体重人群来说,切不可急于求成。健身要有科学的方法,瘦成闪电更需要制定科学的计划。

科学判断是否需要减肥

在开始减肥前,首先要记录下两个重要的数据:体重和身高,并通过这两个数值计算出BMI(体质指数):体重(kg)÷身高(m)2。这是目前国际上常用的衡量人体肥胖程度以及身体是否健康的标准,在中国标准中,BMI值介于18.5~23.9之间即可认定为正常。

对于大体重人群,BMI是很好的参考标准。但很多非大体重人群检测后发现,自己的BMI处于正常范围,体型上看起来却很肥胖。因为BMI只是简单地将体重和身高结合起来计算,而忽略掉了在外观上看起来胖或瘦的重要元素——体脂率(人体内脂肪重量在人体总体重中所占的比例)。所以,体重并不能绝对地反映“胖”和“瘦”,定期检测体脂率,才能帮助你更全面地了解自己的体型。

“一般来说男性正常体脂率在15%~18%之间,女性约在20%~25%之间。BMI值大于24,体脂率高于30%即可定义为大体重人群。”郑文告诉记者,大家在开始减重前,建议先对以上两个数据进行测试,根据自己的身体情况对症下药,制定相应地减重计划,不要盲目锻炼,以免对身体造成损伤。

减肥有头脑,饮食有妙招

大体重人群的膝盖在运动时会比其他人承受更大的压力,因此不要在一开始就尝试跳绳、跑步这样的训练。“如果不在健身房,可以每天进行40到50分钟的户外快走,运动强度适中,对关节的冲击更小,长期坚持下去会有不错的效果。在健身房可以选择在跑步机上快走40到50分钟,或者使用椭圆机锻炼。”郑文指出,锻炼时要注意收紧核心,也要注意呼吸方式,不要憋气,采用腹式呼吸的方法,帮助调整身体姿态。“另外,游泳也是一项非常适合大体重人群的全身运动,因为水浮力的作用,在锻炼时,关节承受的自身重力压力更小,能尽可能降低运动过程中带来的损伤。并且水中运动有较大阻力,这能让身体获得更充分的锻炼,对提高心肺功能和端正体态也有较大帮助。”

饮食方面,郑文建议早上空腹,吃一根香蕉或者一片面包之后就进行快走、爬楼锻炼,在运动完成后正常进食早餐,如果时间不允许,就在餐后两小时进行锻炼。另外,饮食要坚持营养均衡的原则,以自己的拳头作为量化参照,每餐搭配一个拳头的主食、一个拳头的瘦肉鸡蛋,以及一到两个拳头的蔬菜即可。“锻炼更多的是提高身体代谢,因此规律饮食,保证营养摄入十分关键。很多人把减肥和节食画上等号,这样的观点是错误的,减重路上,我们要科学运动,更要科学饮食。”

练肩练背练气质,男女大不同

本报综合报道

对男生来说,想要练出宽厚的肩膀和雄浑的后背,要的就是“脱衣有肉”的霸气感;而对女生来说,流畅的肩背线条则能完美诠释“穿衣显瘦”的气质感。由于二者追求的效果不同,训练的肌群部位和强度自然有差异。

男生需要更多地训练三角肌中束和前束,并刺激背部的斜方肌上部、大圆肌、背阔肌,来打造饱满的肩背。女生应重视三角肌中束和后束的训练,并练好斜方肌的下部和位于背肌深层的菱形肌,让身姿更挺拔。

若要达到理想的塑形效果,男生练肩背需要遵循高负重、多肌群的原则,而女生应以轻、中负重,多频次的训练为主。如果力量过度,会导致斜方肌上部过于发达,形成视觉上的“假溜肩”;如果力度过小,又达不到训练的效果。

在夏天练出“背影杀”,针对性训练自然少不了,热身准备之后,男生可以采用哑铃交替前平举、单臂哑铃划船、引体向上;女生可以采用哑铃俯身侧平举、绳索单臂下拉、上斜俯卧哑铃划船。

“叶问蹲”激活你的下半身

本报综合报道

今年的春晚上,演员甄子丹和吴京表演了一段精彩的功夫,上演了“叶问”VS“战狼”的名场面。随后,国内各大网站的健身平台开始频频转发“叶问蹲”的视频教学,不少健身爱好者纷纷效仿。

其实“叶问蹲“就是单腿深蹲,长期练习锻炼到我们的下半身,不过这个动作看似简单,做起来确实有一定的难度,它不仅需要臀腿的力量,还需要有很好的协调性,健身爱好者按照下面几个步骤进阶完成。

◆半蹲

脚跟与肩同宽,臀部向后坐,下蹲至大腿与地面呈45°,臀部位置高于大腿,还原起身。

◆标准深蹲

臀部向后移动,至最低点时大腿与地面近似平行,全程要保持腰背挺直。

◆左/右侧单腿半蹲

腹部臀部收紧,膝关节与脚尖同方向,不内扣,另一条腿适当屈曲并向后伸,下蹲至半程。