

“体重管理年”来了,这份减重秘籍请收好

本报记者 余敏刚



CFP供图

近日,省卫生健康委等15部门联合制定印发了《浙江省“体重管理年”活动实施方案(2024-2026年)》。力争通过三年左右时间,营造全社会共同践行的良好氛围,全民体重管理意识和技能显著提升,体重管理支持性环境广泛建立,健康生活方式更加普及。那么如何运动,才能达到科学减重的目的呢?

提前“自检”,做好计划

记者联系了杭州市中医院副院长王弋,他表示,目前大多数肥胖患者都有脾虚的症状,科学减肥不仅要合理制定合适的运动计划,更重要的是减肥前要给自己的身体做了一个全面的体检。

“减肥的本质是消耗更多的热量,使身体处于热量负平衡状态。运动是增加热量消耗的重要方式,通过提高身体的新陈代谢率,让身体在运动时以及运动后的一段时间内持续消耗热量。”王弋告诉记者,由于每个人的情况不同,一份全面的体检报告可以让你减肥计划事半功倍。

那么又该如何制定自己的减肥计划?王弋介绍,要根据自身的身体状况,如果有慢性疾病或

者关节问题,需要在医生或专业健身教练的指导下制定减肥计划。例如,有关节炎的人可能不适合长时间的跑步运动,可以选择游泳或者骑自行车等对关节压力较小的运动。同时,也要结合时间安排,如果工作繁忙,没有大块的时间进行运动,可以将运动拆分成小段时间进行。比如,利用午休时间快走15-20分钟,晚上再进行20-30分钟的力量训练。

王弋提醒,在减肥运动中,一定要循序渐进,在开始运动时,不要过度追求高强度的运动。以跑步为例,刚开始可以从慢跑和快走交替进行开始,随着身体适应能力的增强,逐渐增加跑步

的时间和速度。从每周2-3次运动开始,逐渐增加到每周3-5次。给身体足够的时间去适应运动的压力。

俗话说:“三分练七分吃。”在饮食方面,王弋简易懂遵循“三少六多”(少食精制主食、红肉和油盐糖,适量增加粗粮、果蔬、坚果等)的原则。例如,减少白米饭、馒头等精制主食的摄入,增加玉米、燕麦等粗粮。同时,也要合理安排运动前后的饮食。运动前1-2小时可以适量进食一些碳水化合物和蛋白质,如一片全麦面包和一杯酸奶,为运动提供能量。运动后30分钟内补充蛋白质,如一杯牛奶或者几个蛋白,有助于肌肉的修复和生长。

科学“减负”,方法多样

适合减肥的运动有哪些?在杭州舒适堡资深教练厉志婷看来,主要是有氧运动和力量训练。“快走是一种简单易行的有氧运动。它不需要特殊的场地和设备,只要有一双舒适的鞋子就可以开始。”厉志婷说,快走时,步伐频率较快,手臂自然摆动。根据个人的体能情况,每次快走30分钟以上,每周至少进行3-5次。快走能够提高心肺功能,加快血液循环,促进脂肪的燃烧。例如,一个体重60公斤的人,快走30分钟大约可以消耗150-200千卡的热量。

“跑步的减肥效果更为显著。”厉志婷坦言,与快走相比,

跑步的运动强度更大。跑步的速度和距离可以根据自己的体能逐步增加。一般来说,每次跑步20-30分钟,每周3-4次为宜。跑步过程中,身体的大部分肌肉都参与运动,能够大量消耗热量。例如,同样60公斤的人,慢跑30分钟可以消耗300-400千卡的热量。

此外,游泳是全身性的运动,对关节的压力较小,适合更多人群。无论是自由泳、蛙泳还是仰泳,都能有效地锻炼到全身肌肉。每次游泳30-60分钟,每周2-3次即可。游泳对于关节不好的人来说,是一种非常好的减肥运动方式。60公斤的人游泳30

分钟大约能消耗250-350千卡的热量。

在力量训练方面,厉志婷认为深蹲和平板支撑效果明显。进行3-4组,每组10-15次。深蹲的另一个好处是可以增加肌肉量,提高基础代谢率,使身体在休息时也能消耗更多的热量。例如,肌肉量每增加0.5公斤,每天基础代谢率可能会提高20-30千卡;平板支撑能够锻炼腹部、背部等核心肌群。双臂和双脚支撑地面,保持身体呈一条直线。每次坚持30-60秒,进行3-4组。核心肌群的强壮有助于改善身体的姿势,在日常活动中也能消耗更多热量。

10分钟开合跳助你“清脂”

本报综合报道

开合跳能帮助运动者快速提高个人的心率,加快身体升温,同时也是高效减重的运动方式之一,且随时随地都是可以进行。它能让健身爱好者快速提高燃脂心率,让燃脂效果达到最佳,同时提高体能素质。

开合跳是有氧运动以及无氧运动的结合体,对于个人体能以及体质的提高都有很大的提升作用。当健身爱好者坚持了一段时间的开合跳之后,就会发现自己的心肺功能也得到了很大的提升。

那么,标准的开合跳是怎么样的?首先,准备一双弹力好、鞋底比较软的运动鞋,这样才能保护好你的脚部跟关节;身体站立,腰背挺直,头看前方,双手下垂到大腿两侧;开始跳跃的时候,双脚打开,双手顺位往头上伸展,双手击掌,回落;双手回到原位,双脚合拢,站直;重复动作,当身体能够适应强度了,就开始加强训练数量以及速度。进行锻炼切记动作规范,轻盈有节奏,避免用力过猛,以免对膝关节和脚踝造成过大压力。

健身者也可以给自己制定一个计划,比如每天10分钟的开合跳训练,一组1分钟,组间休息1分钟,然后重复5-10组,累计跳完10分钟。标准的开合跳训练一段时间后,如果觉得没有挑战性,可以从其他的变式开合跳尝试训练:如左右踮脚开合跳、前后开合跳、负重开合跳、深蹲开合跳、弓步蹲开合跳、大字开合跳等。

