

运动减重事倍功半,可能是这个细节没注意

本报记者 高玲玲



调气血、壮肌肉、强内脏…… “站”出气定神闲

本报综合报道

站桩的历史非常久远,从古至今有很多的记载和传承。“站如松,坐如钟”,这就是我国古代最朴素的养生大法。而当前炎炎夏日,炎热的天气实际上是练习站桩的最佳时机。人体出汗多,阳气散发于体表,使得体内空虚,就容易出现气虚或气虚加重的症状。而站桩有助调气血、补元气、固阳气,练习时不受时间、地点约束,锻炼起来较为方便,适合人群也比较广。

站桩的好处

站桩主要可以让肌肉和肌腱保持一定张力,呈静力性收缩,对锻炼大腿和臀部肌肉,维持平衡、防止跌倒有很好的效果。桩功能更好地调整呼吸(调息),使呼吸进入若有若无、绵绵若存的程度。这种自然呼吸法能帮助人入静并调节大脑中枢神经,提高了神经系统的灵敏度,并加速血液循环,促进新陈代谢;也可以增加横膈膜的运动,从而增加内脏的运动,使内脏功能得到极大的加强。

站桩怎么做

“站”是身体如木桩一样站立,保持一个姿势不动。

具体做法可分为:

一、神态自然,平心静气,双足分开,脚尖向前,双脚平行或外八字站立,身体左右重心放于两足之间,前后重心置于脚掌与脚跟之间。

二、双膝微屈,小腹松圆,尾闾中正,头顶项竖。臀部似坐非坐,背部似靠非靠,面部表情放松。

三、后双手抬起,置于腹前,约与脐平,双肘左右微向外撑,同时又有向下松垂之意。

四、双手十指微屈,自然分开,若能容球。意想双手各抱一纸球,用力则球破,不抱则球脱。

五、周身大小关节,皆成钝角,不可过于曲直,且要做到“逢节必顶,逢曲必夹”。

注意事项

练功前,不宜穿紧身衣裤,以宽松舒适服装为好。

过饥过饱不宜练功,饭前饭后一小时之内不主张练功。

掌握好练习时间,初步练习站桩时,可根据自身体力,先从5分钟开始,以后逐渐加量,以心跳及呼吸不失常态为度,每次10~30分钟不等,每天可练功1~2次。



马步桩

混元桩

太极桩

“

盛夏来临,不少人加入“管住嘴、迈开腿”的减重大军。不过,有些人遇到了这样的困境:明明很努力地尝试了各种暴汗燃脂运动,结果不但一斤没瘦,体重竟然还往上涨了?近日,《体育运动医学与科学》期刊发表了一项研究发现:人们剧烈运动后体重不降反增,这是因为运动影响皮质醇的昼夜节律,引起身体基础代谢率和非运动身体活动的补偿性降低。换句话说,当你剧烈运动后“身体下意识地保护自己”,让身体基础代谢率和非运动身体活动降低,导致体重不降反增。

”

保持适当运动量和强度是关键

皮质醇是人体分泌的众多激素之一,具有昼夜节律,通常在早上8时左右达到高峰,随后逐渐下降,到次日凌晨2时左右降至最低。浙江大学医学院附属第一医院内分泌与代谢病科主治医师方戴琼介绍:“皮质醇本身并无好坏之分,水平正常时,它能抗炎、抗毒素、抗休克等;但是当皮质醇分泌增多,则会降低代谢水平,促进脂肪细胞的分化增生,增加体内脂肪细胞的体积和数量,或是促进体表脂肪重新分布,让

脂肪更多地堆积在腹部、腰部,导致腰围变大。”

运动对皮质醇水平有一定影响,适度的运动可以刺激肾上腺分泌适量的皮质醇,有助于调节身体的应激反应。过度或长时间的高强度运动可能会导致皮质醇水平持续升高,则会对身体造成不良影响。这就是为什么剧烈运动后体重不降反增的原因,保持适当的运动量和强度是维持正常皮质醇水平的关键。

在此次的研究中证实,

单次高强度运动可以扰乱皮质醇的昼夜节律,导致随后的身体活动减少、体温下降和体重增加。所以,运动时如果没注意运动强度这个细节,真的有可能让你越练越肥。方戴琼强调,运动并非简单地燃烧卡路里,还会对身体生理机能产生影响,包括动态调节日常活动量及能量消耗。“如果平时不运动,突然想要运动健身或运动减肥,一定要循序渐进,不要一上来就高强度运动。”

中等运动强度有利脂肪燃烧

那么如何运动,才能达到科学减肥目的呢?杭州迈博体育教练沈军介绍,减肥燃脂的最佳心率是“最大心率的60%~70%”,能够提高基础代谢,燃烧更多的脂肪,改善身体形态,恰巧,这是中等强度运动的心率区间。

国家体育总局发布的《全民健身指南》中指出,一般常用最大心率百分数和运动中的实测心率监测体育运动强度,即最大心率(次/分)=220-年龄(岁)。中等强度运动为心率控制在60%~85%的最大心率范围,此时运动过程中心率一般在

100~140次/分,如:跑步、快走、骑自行车、游泳、跳绳等。“如果觉得测心率比较麻烦,也可通过‘自我感受’来做判断。”沈军说,如果运动时微微喘气,可以正常说话,但不能唱歌,说明此时的运动强度为中等;如果运动时你说几句话就要停下来喘气,说明此时的运动强度较大。

此外,运动时间和运动方式也有讲究。方戴琼建议,运动最好放在18点以后,更有利于减肥、控糖、延寿。“相比起上午(6-12点)、下午(12-18点),在晚上(18-24

点)进行身体活动,18点后运动可以改善昼夜节律变化引起的葡萄糖耐量和胰岛素抵抗。对于减肥的人或患有糖尿病的人来说,血糖在体内达到平衡对人体的身体健康起着重要作用。”运动方式则最好将有氧运动和力量训练相结合,“单一有氧运动,减肥后可能会导致皮肤松弛,而力量训练刚好能让皮肤、肌肉更紧致。”沈军建议,日常喜欢跑步、走路等有氧运动的人可以适当加入力量训练,而钟爱举哑铃等力量健身的人,可以适当加入有氧运动。