



本报记者 陈素琴

盛夏来临,泳池成了不少年轻人的减脂运动首选。近日,“游泳减肥容易变成带鱼身材”等相关话题在社交平台上引起热议,让很多女孩子担心长期游泳会练成肩宽背厚、腰胯不分的“H型”直筒身材。

那么,这一说法有没有科学依据?游泳爱好者如何科学减脂,练出像游泳运动员一样紧致流畅的好身材?记者采访了国家一级游泳运动员、杭州电子科技大学体育老师沈雷,为大家揭开泳池里的身材密码。

游泳真的会越游越“扁”吗?

所谓“带鱼身材”,通常指肩宽背厚、腰细或腰胯比不明显的“H型”直筒身材,上半身看起来宽阔扁平,缺乏曲线感。

“这个话题最近确实关注度很高,但它不是一道简单的判断题。”沈雷告诉记者,游泳对身材的影响是多维度的,不能一概而论。游泳过程中确实会有肩背肌群的参与,但对于业余爱好者而言,训练量和强度

远达不到让肩背“过度发达”的程度。

在沈雷看来,游泳在大多数练习场景中是一项全身性的有氧运动。当人体处于运动状态时,所消耗的热量是源自全身的,当达到一定的强度与时间时,会消耗脂肪,而胸、腹、臀等部位恰好是脂肪容易堆积的部位,当脂肪层变薄后,肥胖感自然会下降。再加上水的浮力

抵消了部分体重,脂肪少了,但力量训练没有跟上,单靠游泳的训练量和强度,对于肌肉的增长并不会很明显,因此躯干容易显得细长扁平。“很多人游泳减脂时会不正确地控制饮食,导致蛋白质、碳水化合物等营养元素摄入不足,这会影响到运动表现以及肌肉的增长。”沈雷认为,很多时候并不是游泳本身的问题,而是训练方式和

饮食方面的问题导致的。

沈雷表示,游泳时划水动作确实会反复刺激背阔肌、三角肌、肱三头肌、胸大肌等肌肉,但所谓肩宽背厚,其实是肩背部肌肉变得更厚实、更饱满带来的视觉效果,对于业余爱好者来说,一周游两三次,每次一个小时的有氧练习,对于肌肉增长的程度非常有限。

水陆结合练出好身材

说起游泳运动员,很多人脑海里都会浮现专业运动员挺拔匀称的身姿。那么,这样的身材又是怎么练出来的?

“大家只看到运动员在水里游,却不知道他们在陆地上花了多少功夫。”沈雷说,专业游泳运

动员的好身材,不是只靠游泳,而是水上训练加陆地力量训练的综合结果。

据沈雷介绍,专业游泳运动员的训练计划中,陆地力量训练占了相当大的比重。核心力量、上肢力量、下肢力量、爆发力训练,这些

都是日复一日的反复锤炼。比如引体向上、卧推、悬垂举腿等,以及通过各种变式动作来达到均衡发展全身肌肉、爆发力等目的。

为什么游泳运动员需要这么多陆地训练?沈雷介绍,游泳虽然是全身运动,但力量作为推进力的

基础,起到了关键性的作用。

此外,专业运动员的饮食也有严格的科学配比。“只学人家游泳,不学人家练力量和科学饮食,很难练出类似的身材和效果。”

游泳爱好者可以这样练

那么,对于大众游泳爱好者来说,如何既能享受游泳减脂的乐趣,又能避免练成“带鱼身材”呢?沈雷给出了几条实用建议。

“很多人游泳只会蛙泳,这样的训练效果比较单一。”可以尝试

自由泳或其他泳姿,既可以增加游泳的趣味性,也可以让不同泳姿锻炼的肌肉群有所不同,能让全身更加匀称地发展。“比如自由泳对背部、肱三头肌、肩膀肌肉刺激更强,仰泳能锻炼到平时不太用到的后肩和上背肌肉,有助于改善圆肩驼背,让体态更挺拔。”

如果暂时只会蛙泳也没关系,可以通过改变速度和节奏来增加训练强度。“比如间歇训练法,这样既能提高燃脂效

率,也能改变现有的、单一的训练模式,结合训练,或许能有更好的效果。”

在他看来,想要好身材,不能只泡在水里。除了游泳外,平时也要做一些力量训练,可以从一些简单的练习做起。沈雷说:“关键是坚持,每周两到三次,配合游泳训练,一两个月就能明显感觉到身材的变化,整个人的精气神都不一样。”

沈雷也指出,游泳是一项非常好的运动,它对关节友好,能

锻炼心肺功能,还能释放压力。不要因为担心身材就不敢下水,只要方法科学,搭配合理的力量训练和饮食管理,完全可以练出健康又好看的身材。



沈雷 受访者供图



驼背前倾像个“小乌龟”,一套动作帮你改善

现在不管是学生、上班族或者是中老年人,大家平时低头做事情的时间太多了。时间长了,不光体态难看,像个“小乌龟”,甚至会出现颈肩僵硬、头晕手麻、“富贵包”等问题。

这套居家动作,简单又实用,一起跟练就能有效改善。

第一步:左手从腰后伸过去,环抱住侧腰,右手绕过头顶,扶住左耳。头慢慢向右侧倒,停留20秒。

拉伸、活动脖子的侧面肌肉。

第二步:头慢慢向下转,然后移动

右手托住后脑勺,让后脑勺顶住手心,下巴微收,停留20-30秒。

感觉后脖子被拉直了,这里的肌肉被激活,慢慢把头部拉回正位。

第三步:重心后移,头部放松,用下巴

带着头转向对侧屋角(左前方屋角)。感受脖子前侧有温和牵引感,停留20-30秒。

这个动作是在零负担情况下,把经常因低头被压缩的颈前侧肌肉轻轻拉

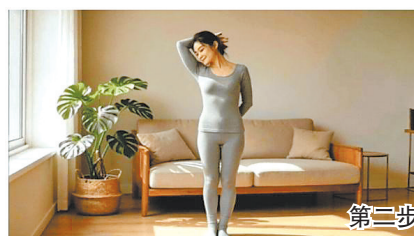
伸,让前后肌肉达到平衡。

完成以后,换另一侧进行。

这三步,通过拉伸紧张、激活薄弱、再温和牵引,一步一步让脖子找回正确位置,恢复健康体态。



第一步



第二步



第三步