

运动方式不对 越练越肥

近日,美国《塑性》杂志撰文指出:三类运动方式会让人越练越“胖”。

1.大运动量的运动 如果运动量过大,人体所需的氧气、营养物质以及代谢产物也就相应增加,这时就要靠心脏增加输出血量来运输。运动量大时,心脏输出血量不能满足机体对氧的需要,使机体处于无氧代谢状态。无氧代谢运动不是动用脂肪作为主要能量释放,而主要靠分解人体内储存的糖元作为能量释放。因在缺氧环境中,脂肪不仅不能被利用,而且还会产生一些不完全氧化的酸性物质,如酮体,可降低人体运动耐力。短时间大强度的运动后,血糖水平会降低,引起饥饿,这时人们会食欲大振。对

减肥极为不利。

2.短时间运动 在进行有氧运动时,首先动用的是人体内储存的糖元来释放能量;在运动30分钟后,便开始由糖元释放能量向脂肪释放能量转化。大约运动1小时后,运动所需的能量才以脂肪供能为主,也就是说,在脂肪刚刚开始分解的时候,人们就停止了运动,其减肥效果自然不佳。

3.快速爆发力运动,如短跑、球类运动等 人体肌肉是由许多肌纤维组成的,主要分为白肌纤维和红肌纤维。如进行快速爆发力锻炼,得到锻炼的主要是白肌纤维,白肌纤维横断面较粗,因此肌群容易发达粗壮。用此方法会越练越“胖”。

谢进



睡眠充足才能减肥成功

有研究发现,每天睡眠少于七小时,即使平时吃得很少,体重仍然会增加。

睡眠不足对人体伤害很大,易致使人体的血糖浓度升高,体内胰岛素浓度升高,导致人体储存更多的脂肪。体内瘦素浓度降低,激发人体摄取更多的碳水化合物。降低生长激素浓度,生长激素能调节人体脂肪和肌肉的比例。还会导致对胰岛素产生抵抗力,增加了患糖尿病的危险。血压升高。增加患心脏病的危险。

即使你很年轻,很健康,但是每天如果睡眠时间不足,一星期下来,也会对健康产生很大的负面影响。因为睡眠不足影响了身体消耗碳水化合物的过程,影响了人对压力的承受能力,打乱了身体内激素的平衡。有调查人员发现:睡眠少于每天七小时的人,体内的胰岛素浓度很高,以致出现了早期糖尿病的症状。另外,睡眠不足,会影响一个人的基本代谢率(一个人在休息的时间所消耗的能量)。其次是生热效应,睡得少的人,更懒得动,于是消耗的卡路里也比较少。还有一个重要的原因是人体内的皮质醇的浓度的改变。睡眠不足,能使人体分泌更多的皮质醇——这是一种压力荷尔蒙-能刺激人的饥饿感。

所以对想要减肥的人来说,除了健康的饮食和规律的运动外,还要保证充足的睡眠。对绝大多数人来说,至少需要七个小时。 常恒

女性快走助瘦腰

快走是最瘦腰的有氧运动方式,它不需要大量的时间和激烈的运动,而是利用零散时间活动。5分钟、10分钟,只要能累积一定的活动量即可。

想要瘦腰的女性可以根据自己体能的状态,以每分钟100~120步左右的速度来步行,保持微喘、可交谈的程度(心跳约120/分),每日30分钟,或是利用一天当中3~5分钟的空档,比如晚饭后负责遛狗、把家里的垃圾扔到楼下的回收桶、下班后逛半个小时的商场或超市等等。

每天累积快走5千步,不仅运动到双脚,也能兼顾全身的肌肉,可让原本不喜欢运动、腰部肥胖的女性,在2~3个月内平均减去2公斤,腰围缩小3厘米左右。

想瘦腰的女性,除了保证每天5千步的快走外,还可以在办公室和家里配合做一些简单易行的瘦腰操,使瘦腰的效果更加明显。

办公室瘦腰法:站立,两腿分开与肩同宽,双手交叉举过头部,双臂伸直弯向右边,使身体成一条弧线,坚持5秒钟;双臂返回身体正中时手肘弯曲,双臂放松,身体向右边弯下,坚持5秒钟。左边运动也依此进行。

身体要尽量弯曲,左右两边各做20次(也可根据自己的实际情况多做几次)。双臂尽量伸直,身体侧弯时在不拉伤肌肉和韧带的前提下,最大程度地使身体的弯度加大。做完后轻轻扭摆腰部,使身体放松。

家庭瘦腰法:坐在地上(或比较硬的床上),双脚平踩在地上,背部挺直并挺胸,身体微微向后仰,双手自然伸直向前,肚子挺起用力。下半身维持不动,以腹部的力量依序朝左、右方旋转上半身。

这组动作可以训练腰腹两侧的肌群,强度较强,一般初学者来做,会觉得有点吃力,但相对的,效果也会比较明显。 胡海



男人健身“三防两补”

大汗淋漓,防脱水

男人比女人更需要水分,对男人来说,肌肉中所需的水分比脂肪中高3倍多,而在男人的身体中,肌肉占40%左右,在普通女性身体中,肌肉只占20%左右。

水还能润滑关节,调节体温和溶解、运送进入人体的营养物质。一般男人每天需要两升左右的水,运动的男人会有成倍的耗水量。

防运动抽筋

运动后出现腿抽筋症状,并不表明你的运动量超负荷了,而是营养不足造成的。钙、镁协同在人体的主要作用是参与神经肌肉的传导,体育锻炼很容易造成人体钙、镁缺乏,继而使神经肌肉的传导受阻,导致腿脚抽筋。

成年男人每日钙需求量为1000~1800毫克,镁的每日膳食推荐量为350毫克,钙的来源充足,其中牛奶就是不

错的选择。绿叶食物中所含的镁最容易吸收,在坚果、海鲜中也可找到丰富优质镁。

健身后防锌流失

对于参加健身运动的男人来说,会丢失更多锌,特别是出汗较多时,所以补锌对经常运动的男人尤为重要。多吃瘦肉、牛排是摄取锌的有效方法。海鲜、蘑菇、瘦肉、鸡蛋、粗粮中也含有丰富的锌。

健身中,补充铬

铬是一种维持生命所必需的矿物质,它可以降低人体内的胆固醇,增加耐力,还可以使肌肉增长、氧化脂肪。

优质的葡萄和葡萄干有天然“铬库”的美誉。普通男人每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬,参加健身运动的男人需要加倍。

身上常有淤血,补充维生素K

在锻炼中,有的人稍微磕碰,身上就起青肿或淤血,并且久久不愈,这是身体缺乏维生素K的一个信号。维生素K是“止血功臣”,缺乏它,会延迟血液凝固,严重者还会造成血液不能凝固。

花椰菜含维生素K十分丰富,每星期吃2~4次花椰菜能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况,其次,芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物,不仅可以强化血管壁的柔韧性,还可以杜绝青肿和淤血的发生。 钟阳

肩背减压操

这套操能调整因压力和姿势不正确造成的肩、颈、背的僵硬和疼痛,也能够预防因长期同一姿势工作所引起的肩、颈、背的酸痛症状。

第一步:织布式步骤:直立,双脚分开,屈臂摆动。左臂上右臂下,右臂上左臂下,交替进行,重复10次。

第二步:穿梭式步骤:脚分



开,屈臂,左臂上右臂下,体右侧弯,同时双臂在体后向指尖方向尽力伸出。左右交替进行,做10次。

第三步:左右扭转式步骤:直立,双脚分开,屈臂,左臂在胸部,右臂在腰部,身体随头部向右缓慢旋转,同时双手臂尽力向指尖方向伸,左右交替,做6次。

第四步:开门式步骤:直立,双脚分开,双臂屈曲胸前相对,吸气时手臂向上伸,肘关节向两边打开,尽力伸向头后侧,呼气时松肩。做6次。

第五步:展臂前屈式步骤:直立,双脚并拢,缓慢吸气,展臂体后弯,缓慢吸气,体前屈。做3次。 周青前