

为什么怎么跑都瘦不了?

想跑步减肥 关键要跑对



跑步是一项简单易行的运动，也是许多人减肥的优先选择，可有不少朋友表示，跑了一段时间却发现没有任何效果。同样是跑步，为什么你就瘦不下去呢？以下是跑步减肥的几大误区。

误区一： 跑步速度越快越好

“跑步速度越快越好”这个说法并不对，这样跑步的时间持续不长，更重要的是并没有消耗什么脂肪。

要知道，脂肪燃烧只能是有氧的方式，快速跑氧供应不足，机体只能进行无氧供能，因而脂肪是无法参与供能的，还会使跑步者出现运动性低血糖以及运动能力降低等症状。

所以，持续性的有氧运动才能达到减脂的效果。

误区二： 只要跑步就会燃脂

很多初跑者认为只要跑步就会燃脂，每天跑20分钟就不跑了，实际上，这并不能达到燃脂的效果。跑步开始时，消耗的并不是脂肪，而是体内的“糖”，“糖”消耗的差不多之后才是真正的燃脂，跑步时间过短根本起不到任何减肥的作用。每个人根据不同的体质以及食物的摄入量，燃脂开始的时间不同，一般来说，每次跑1个小时以上才能达到燃脂的目的。

所以要达到燃脂目的，可以在跑步前适量地做一些力量训练，等能量消耗得差不多了再开始跑步。

误区三： 只专注跑步，不做其他训练

身体是一个适应性很强的机器，你刚刚开始跑步时可能一公里就能消耗60-70大卡热量，长时间跑步后，你的身体已经成了一个完美的跑步机器，同样的速度和距离你可能只消耗40多大卡。

所以，运动应是多元化的，跑步是塑形下半身最好的运动之一，可以适当搭配做些上肢和腰部训练。

误区四： 跑步时间越长越好

有人认为既然是在能量消耗差不多时才会燃脂，那就多跑，跑的时间越长越好，这种观点也是错的。

首先，每天高强度的运动会让你更容易饥饿，你可能会摄入较多的食物来补充损耗的热量，从而得不偿失。其次，每天有氧运动过度，但饮食却无法保证正常所需的营养，新陈代谢会急剧下降，身体本能将尽可能地降低能量的消耗。

所以建议，每周持续3-5次1小时以上的慢跑即可，建议走跑结合，适当调整呼吸。

误区五： 跑步后狂吃或不吃

燃烧大量卡路里后会产生饥饿感，这时如果你大量进食不仅不能减肥，可能还会产生增重的结果。

当然，运动后不吃东西也是错的，跑步后人体需要补充必要的电解质和能量，而且这时候摄入的能量会立即补充“糖”和蛋白质，而不是平时那样让身体把它们转成脂肪储存。另外长期得不到应有的能量补充会造成肌肉流失，导致新陈代谢降低，减脂的速度变慢。

所以，运动后可适量补充一些蛋白质含量高的食物、水果和蔬菜等，但切忌暴饮暴食。

误区六： 体重计数代表减肥成效

需要注意的一点是减脂≠减重，因为在燃烧脂肪的同时可以重组肌肉，而肌肉组织比脂肪组织更紧密，尽管你在称体重时发现并未减掉多少斤，但是腰围、臀围、胸部大小却会有明显的改善，照样可以从外形上达到视觉瘦身的效果。所以不能单一地通过体重的增减来评价减肥效果。可以通过测量皮下脂肪含量、肌肉和脂肪比重等指标来综合评判减肥效果。

湘潭市中医医院
康复医学科主任 王平

■我的养生经

和老婆一起做 “走班族”

前段时间老婆吵着要把她刚开了一年的微型车卖掉，我说：“老婆大人，私家车不是手机，你更新换代也太快了吧！”老婆说：“我不是要换车，我是要像同事一样当一个走班族。”老婆向我解释：“时下不少终日坐在办公桌前的都市人，上、下班不挤公交、不骑车、不开车，他们通过走路达到缓解工作压力以及锻炼身体的目的，这类人群就叫做走班族。”

老婆从家走到单位需四十分钟，她第一天走路上班，下班后只喊腰酸腿痛。我笑着对老婆说：“你穿着高跟鞋、紧身裤来来回回走四十分钟，人自然是不舒服。当走班族应该准备一些装备，我已经为你买好了宽松的运动装和鞋底柔软弹性好的运动鞋，你穿上这一身走路上班，肯定能锻炼身体，放松心情。”老婆穿上我买的走班装备，继续她的“走班之旅”，老婆逐渐由一开始的不适应到后来爱上上班，这么一坚持就是2个月。

老婆深谙走班的好处，还劝我加入到走班族的行列。她说：“我每天早上可以在走的过程中享受清新的空气，观赏清晨的风景，愉悦自己的心情；晚上可以在走的过程中把一天的劳累和烦躁丢掉，还可以顺路买菜，回家做上一顿丰盛的晚餐。这是多么惬意的事情呀！”

从此以后我和老婆一起步行去上班，我下班后一定会去老婆的单位接她，然后我们一起步行回家。我们习惯并喜欢上这种上下班方式，在我们看来这不仅仅是一种生活方式，更是一种生活态度。

余平

器械健身 跟我学(117)

杠铃系列之九十七

臀大肌(3): 仰卧桥式挺臀

仰卧桥式挺臀(Glute Bridge)是一个比较综合的锻炼方法，锻炼涉及臀部肌群、大腿腘绳肌(即股后肌群)、腹肌，但主要锻炼臀大肌。

目标锻炼部位：臀大肌

【动作要领】

1、准备姿势：仰卧平躺在地板上(或瑜伽垫上)，屈膝，并拢，双脚掌着地。

2、呼气，保持你的腹肌处

于收缩状态，收缩臀大肌，并向上挺起臀部，直到膝盖、臀部、肩在一条直线上，动作过程保持脚掌着地不变化，停留1-2秒；吸气，慢慢恢复到原位，重复。

3、进阶水平：可以单脚着地做这个动作，你会得到不一样的更深的刺激。

【注意事项】

1、上挺臀部时，尽量避免



弓下背部，这样造成身体重心转移，而不是锻炼臀大肌。

2、整个动作过程中，保持腹肌处于收缩状态。

3、每次动作之间，放下臀部时不要让其着地，持续保持臀部紧张状态。

健身教练 俊宇

《红楼梦》中的养生秘诀(六)

黛玉体弱多病，经常咳嗽。紫鹃对黛玉说道：“给姑娘做了一碗火肉白菜汤，加了一点虾皮儿，配了点青笋紫菜……还熬了一锅江米粥”。

养生启示 江米就是糯米，补肺，治肺虚、热咳，暖脾胃，补益中气，生津止渴。黛玉体弱多病，经常咳嗽、发热，用糯米粥食疗很对症。

赵国明作

