

想要减肥的美女们， 力量训练初学者4周计划来了！

减肥，或许是许多女性参加运动的强大动力，但是，你真正了解运动吗？运动通常可分有氧运动、无氧运动两大类。有氧运动又称耐力运动，能提高人的心肺功能、增强耐力，又能消耗脂肪发挥减肥的功效。无氧运动又称力量运动，可以增加肌肉的重量和强度，培养不易发胖的体质。希望减肥的我们如果只进行有氧运动，一段时间后将进入减肥平台期。力量训练等无氧运动在增加肌肉数量和力量的同时可长时间提高人体的新陈代谢，还可以增强全身关节的稳定性，也是避免受伤的一种有效运动方式。

那我们应该如何进行规范的运动呢？以下是我们为爱美的你推荐的4周无氧力量训练方法。

力量训练1：负重腿屈伸运动。双脚略宽于臀部，放在踏板的上半部分，膝关节朝肩膀方向慢慢向下弯曲至90°。双手放置于器械旁，保持肩关节放松，膝关节缓慢地伸直，下肢完全伸直后又缓慢弯曲，如此反复运动，活动时膝关节不要向内或向外摆动，根据需要增加（或减少）踏板上重量。

力量训练2：哑铃深蹲。身体直立，挺胸收腹，目视前方，双脚开立，与肩同宽，脚尖稍向外侧。手持哑铃置于胸前，掌心相对，双膝弯曲，臀部向后，身体慢慢下蹲，保持上身平直，目视前方，同时吸气，直到大腿与地面平行，然后脚后跟发力，呼气的同时起身回到起始位置，如此反复运动。

力量训练3：坐姿划船。双脚踩实踏板，微微屈膝，背部保持挺直，收紧核心，双手半握住握把向后拉，然后向前放松，让背阔肌纤维充分延展，放松时呼气，呼气后向后拉，肩胛骨回收，然后重复此运动。



力量训练4：平躺哑铃扩胸。平躺于器械板上，双腿弯曲，双脚接触地面。双手持哑铃举到头上，掌心相对，然后缓慢张开双臂，双臂微微弯曲，向下滑动到上臂与地面平行，稍微停顿后用夹胸的力量将手臂向上拉，在运动过程中缓慢伸直手臂，匀速完成整个过程。锻炼时可根据需要增加（或减少）哑铃的重量。

力量训练5：哑铃正弓步。双脚开立，双手握持哑铃于身体两侧，吸气并向前跨一步，尽量保持躯干挺直，前腿下蹲至大腿与地面平行，呼气并还原到起始位置，两脚交替向前重复上述动作。

力量训练6：哑铃上举。坐在板凳上，手掌相对，双手持哑铃垂直放于身体两侧，利用前臂和手肘力量举起哑铃，哑铃与肩持平或略高于肩部，保持上臂垂直于地板，在顶部位置暂停片



刻。回到起始位置再重复。

建议每周进行2次无氧锻炼，每次训练间隔至少2天，在间隔的这2天时间内可以配合进行有氧运动锻炼。第一周开始，可以选4个动作进行练习，每个动作完成3组，每组15次，组间休息30秒；第二周增加到5个动作，每个动作完成3组，每组15次，组间休息15秒；第三周仍选5个动作，每个动作完成3组，每组15次，动作中间不休息，所有动作结束后休息1分钟，再循环1次；第四周选5个动作，每个动作做4组，每组15次，动作中间不休息，所有动作结束后不休息，立即再循环1次。以上运动通过循序渐进的方法，四周后，你会明显感受到身体的变化，让你变得更加健康美丽。

南华大学附属第一医院骨科
主治医师 刘岸松

5个动作 让你在办公室就可健身

平时工作太忙没时间到健身房锻炼？以下是利用办公桌等简单设施，在办公室就可以做到的5个运动，让你可以随时随地开始运动。

办公桌俯卧撑 想要燃烧卡路里、减少体脂、强化骨骼和增加耐力，不妨尝试桌面俯卧撑来进行力量训练。双脚并拢，身体面对办公桌，稍微隔开一些距离。手掌支撑放于桌子边缘，与肩同宽。将身体缓慢靠近桌子，在身体接近桌子时推回起始位置，重复15次。将身体背对桌子，利用同样的方法支撑手臂，臀部贴近桌子，缓慢弯曲手肘，身体下沉，直到上臂与地面接近平行，利用肱三头肌收缩将身体

推回起始位置。

椅子深蹲 锻炼完手臂，接下来便开始锻炼腿和臀部，美国疾病预防和控制中心认为深蹲是该区域力量训练不错的选择。站在办公椅前，双脚分开略宽于肩。背部要挺直，缓慢弯曲膝盖使身体慢慢降低，弯曲膝盖时不应超过脚趾最前方，直到几乎坐在椅子上，保持该姿势片刻，然后重新站立。重复2组，每组10次，两组间休息几分钟。

升降椅子 下面我们开始腹部核心力量训练。选一把没有轮子的办公椅，身体移到椅子前方，将手掌支撑于椅子两侧或扶手上。背部挺直，缓慢抬起膝盖直至靠近前胸，然后再慢慢放

下。重复2组，每组12次。练习时，双腿可以慢慢过渡到不接触地板，逐渐增加锻炼难度。

模拟跳绳 除了力量训练，在办公室也可以适量开展有氧运动，提高心脏功能。模拟跳绳运动就是一个不错的方法。你可以两脚交替跳跃，或者同时用双腿跳跃。

头后臂伸展 拉伸不仅可以促进血液循环、提高运动范围和灵活性，还具有缓解压力的作用。坐在椅子上，手指交叉置于脑后。两肘逐渐移动靠近，身体向后倾斜拉伸，吸气，保持20秒，呼气，再重复一次。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院骨伤科副主任医师 伍星
通讯员 粟青梅

夏天，很多人又开始忙着减肥了。减肥的长期运动计划应该包括心血管运动，游泳就是一种比较好的方式。游泳不但对心血管有很好的益处，而且相比跑步、上下楼梯等运动，对髌、膝、踝等关节的损耗也非常小，特别适合患有髌关节、膝关节或踝关节疾病的人。对于游泳减肥人士而言，做到以下5点，运动更科学，效果会更好。

达到最低有氧运动量 达到减肥目的推荐运动量是每周进行至少150分钟中等强度有氧运动或每周75分钟的剧烈运动，或两者的结合。你可以通过每周游泳3到5次，每次25分钟左右来达到最低有氧运动量。具体取决于你是以剧烈的还是中等的速度进行。游泳每天都可进行，因为它对膝盖、关节都不会有负担。此外，应注意每周至少进行2次力量训练，以加大减肥效果。

加快速度 减肥效果更好 与缓慢而稳定的游泳速度相比，速度更快的游泳消耗的卡路里更多。建议制定一个有条理的运动计划，可以找专业教练一起游泳，以克服身体和精神上的障碍，更努力、更快地游泳。

打破习惯 提高动力 与任何形式的运动一样，如果你在数周或数月内以同样的强度游泳，你的减肥之路很可能会停滞，因为这容易产生厌倦感，很难在长期内保持动力。交替游泳是突破减肥平台期的好方法。你还可以和同伴一起游泳，偶尔进行比赛。水上力量训练也是一种有趣方式。可以选择哑铃练习，在游泳训练的两次重复之间在水中锻炼。

加入游泳课程 游泳作为一项“心血管友好型运动”，激活了许多肌肉群。运动中活跃的肌肉群越多，身体消耗的能量就越多，可以帮助有效减肥。如果你是游泳新手或很长时间没有游泳了，重新学习游泳技术可以帮助提高效率，最大限度地享受水上运动。

适量减少饮食摄入 奥运会游泳金牌得主迈克尔·菲尔普斯在参加奥运会游泳项目训练时，每天摄入约1万卡路里的热量，但他每天也会努力地游几个小时，让摄入和消耗成正比，以利于保持匀称的身材。不光是奥运选手，普通人在减肥时也需要注意控制饮食和总热量。建议减少高热量加工食品摄入，包括蛋糕、糖果、饼干、加工肉类（例如培根、冷切肉和香肠）。可增加新鲜健康食物摄入，如新鲜水果、蔬菜以及优质蛋白质食物，如鸡蛋、牛奶、豆类、坚果等。

永州市第一人民医院骨科
主任医师 张明华
通讯员 郑会琼 郭杰



做好5点
游泳减肥更有效