

7 种简单运动助减肥

近日,广东江门一7岁女童因偷吃妈妈从微商处购得的燃脂巧克力住进了ICU,经检测为西布曲明中毒。西布曲明为肥胖症治疗药,由于使用可能增加严重心血管风险,减肥治疗的风险大于效益,我国已停止生产销售使用西布曲明或相关制剂。其实,减肥药大多都有不少副作用,长期吃减肥药易对身体造成伤害。科学运动、合理饮食才是减肥的治本之策,印度 pharameasy 网站分享了以下7种简单的运动,助你在保证健康的前提下减轻体重。



有氧运动 步行被认为是最好的减肥运动之一。根据研究,一个体重70千克的人每30分钟以6.4公里/小时的速度行走会燃烧大约167卡路里的热量。一个人每周步行3次,每次50~70分钟,平均可以减少1.5%的体脂,减少2.8厘米的腰围。跑步被认为是减肥运动之王。跑步大约有助于每30分钟燃烧372卡路里。

跳绳 跳绳运动有助于全身锻炼,增强肌肉力量和新陈代谢,并在短时间内燃烧大量卡路里。

平板支撑 平板支撑运动是最有效的全身锻炼之一。它针对身体的大部分主要肌肉群,可以增强核心、肩部、手臂、胸部、背部和臀部的肌肉。此外,平板支撑练习还有助于快速燃烧体内多余的脂肪和卡路里。

俯卧撑 俯卧撑是一项随

时随地都可以进行的运动,有助于锻炼胸部、肩膀、二头肌和三头肌肌肉。如果长期练习俯卧撑,可以提高肌肉质量,为了维持肌肉,身体会随之消耗热量。

深蹲 深蹲练习被称为肌肉强化练习,有助于燃烧卡路里并防止脂肪在身体下部堆积。这项练习有助于提高活动能力和平衡能力。初学者可以做3组,每组12~15次。

弓步 作为一种流行的力量训练,主要侧重于加强背部、臀部和腿部肌肉。同时,有利于减少身体脂肪。

瑜伽 已有5000年历史的瑜伽运动,被证明是一种有效的减肥方式。它有助于减轻体重,保持身心健康,帮助降低血糖水平。可以学习三角式、肩式、桥式、弓式、平板支撑等瑜伽动作。

高进慧

爬坡快走 最减肥

很多人运动后减肥效果不明显,主要是方法没找对。锻炼的强度决定你锻炼的效果,减肥需要小强度、时间持续长的运动,这样能消耗掉脂肪和热量,而高强度的运动,会令肌肉越来越发达,这就是为什么有的越练越苗条,有的越练越壮实,根本原因是选择的强度不同。

当人们进行低强度练习时,主要是脂肪提供能量。所以,跑步机上的燃脂减肥项目,会引导人们进行长时间的低强度锻炼。研究发现,在跑步机上快走,大约50%的热量消耗来自脂肪燃烧;如果快跑,只有35%的热量消耗来自脂肪燃烧。如果想要让消耗的热量加倍,不妨试试爬坡快走,其运动强度介于走路和快跑之间,在相同时间内能够消耗更多的热量,既减脂又减重。与在平地上跑步相比,更锻炼背部、臀部和大腿肌肉。

但无论是跑步机还是公园、操场等运动场所,最好不要尝试太陡的坡,以免膝关节受损。如果运动一段时间后体重上升,则可能是肌肉比例增加了,脂肪比例减少了。由于肌肉的密度大,相同体积的肌肉比脂肪重得多,所以尽管体重有所回升,事实上还是达到了减肥效果,任何运动长期坚持对减肥都有效果,体重的降低也是平缓的过程,一般来说,每周体重下降1千克以内比较合适。

张瑜

居家情绪差 亲子运动好心情

时下,受疫情的影响,很多孩子只能在家上网课。孩子们长时间居家,缺乏户外活动,和小伙伴互动减少,往往会觉得无聊,家长又焦虑孩子的学习和生活状态。因此无论是家长还是孩子,更容易产生一些焦虑、烦躁的情绪,亲子关系和家庭氛围会变得相对紧张。

情绪的变化与多巴胺和去甲肾上腺素有关。运动与情绪的生理学中“单胺学说”认为,体育运动通过去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺的神经递质以及类固醇含量的增加从而达到对情绪的调节作用。多项研究表明,体育运动可改善不良情绪。下面推荐一组简单易学的居家运动,家长孩子一起动起来,健康居家,又有好心情。

开合跳

身体保持直立,抬头挺胸,双手置于身体两侧;用力向上跳起,同时双脚向两侧张开,跳起来双手向头顶伸展,击掌;回到地面,重复跳跃;跳起时,双手和双腿都应该是笔直的,膝盖也不要弯曲。还原时,脚尖先落地同时膝盖微屈。

提膝高抬腿

抬头挺胸收腹,腰背挺直,双手叉腰,单腿支撑前足掌着地,另一腿提膝高抬至膝盖至少呈90度角;高抬腿积极下压落地,支撑腿地积极蹬伸,提膝高抬;双腿轮流;腿下压时,用踝关节缓冲,保持弹跳。

亲子箭步蹲

家长和孩子两手拉手、面对面站,上半身腰背挺直略微往前倾;一人往前跨步蹲,另一人同侧往后跨步蹲;起身还原后,同侧一人往后跨步蹲,另一人同侧往前跨步蹲;换另一侧,依次交替进行;下蹲时,重心中立,膝关节始终对准脚尖,且不要超过脚尖,

膝盖撑地击掌

家长与孩子面对面,附身双掌和膝盖着地支撑身体,双脚离地,腰背挺直,抬头;两人同时伸出同侧手击掌;手放原处,换另一侧手击掌,交叉进行。

王海军

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185

本报社址: 长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线: 0731-84326206 订报热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》