

春天不减肥,夏天徒伤悲

聊一聊,那些适合春天的运动

春天已经到了,夏天还会远吗?你想“四月不减肥,五月徒伤悲,六月徒伤悲,月月徒伤悲吗?”那么,赶紧趁着夏天没来到,把储藏了一冬的脂肪消灭掉吧。

不过,行动之前,不妨看看下面几位专家的建议,学习一些安全健康实用的减肥方法,别再伤害自己的身体了。

本报记者 崔岩 实习生 侯耀婕 王凯璇

运动篇: 享“瘦”,那就动起来

推荐一:快走

俗话说,“吃肥了,走瘦了”,看似简单,实则很有道理。春暖花开,快步行走减肥法,是个不错的选择。

对于平常缺少锻炼的人来说,刚开始就练跑步可不太科学,很容易对膝关节造成冲击。快走就不同了,在空气新鲜的郊外逛逛,既呼吸了新鲜空气,又达到了运动耗能的效果。

很多MM会抱怨,散步减肥的成效似乎不是很明显。快走跟散步可不同,快走是以较快的节奏进行的一种短时间运动方式。一般情况下,快走半个小时,可以起到很好的减肥功效,而在快走的过程当中,能让双腿和双臂上的脂肪快速地甩掉,从而打造双腿和双臂紧实的线条。所以,对于想要快速减肥的MM来说,春天里快走不失为一种好方法。

推荐二:骑单车

骑单车,一种娱乐、运动相结合的运动方式。上班时,来回骑单车,减肥上班两不误;周末,骑单车郊外踏青,既可以放松心情,还能疏解压力,一举多得。

如今,在倡导慢行交通的社会环境下,不乏骑单车减肥的MM,既环保又有效维持苗条身材,何乐而不为?统计显示,每天骑单车73英里,一个月内至少可以让体重降低0.5公斤,而如果每天持之以恒,体重还会持续下降。

专家建议,骑单车能瘦身,正确骑单车更是事半功倍。首先,骑单车减肥,应该选择一条平坦道路进行,因为过于曲折颠簸的道路,往往会大量消耗体力,燃烧糖

分,并不能有效地消耗脂肪。其次,每次骑单车,最好能坚持1个小时,这样,减肥功效更加明显。

同时,骑单车姿势,对于瘦身,同样作用关键。骑车时,注意让身体保持稍稍向前倾斜的姿势,而且要挺胸收腹,双脚用力地贴着脚蹬。这个姿势可以塑造完美体态,MM们减肥时不妨尝试一下。

推荐三:爬山

爬山,一项极佳的有氧运动。

山上空气新鲜,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力。另外,在山巅之上极目远眺,可以解除眼部肌肉的疲劳,还可使紧张的大脑得到放松和休息。

不过爬山一定要有正确的姿势才行,比如说登山时全脚掌着地最省体力,正确的爬山动作则是上身稍微前倾,双臂自然摆动,全脚掌着地,步幅较小,在爬山运动过程中也需要适当的休息和补充水分,一般休息5分钟即可。

赵勇建议,爬山最好选择在清晨,但强度不宜过大,以心率保持在120-140次/分钟为宜。爬山要循序渐进,先做一些简单的热身运动,然后按照一定的呼吸频率,逐渐加大强度。锻炼结束时,要放松一下,使血液从肢体回到心脏。运动时要注意补充水分,以尽快减轻疲劳感、恢复体力。

推荐四:放风筝

放风筝也叫运动?古人认为:迎天顺

气,拉线凝神,随风送病,有病皆去。

原地不动是不会看到风筝飞翔的,所以这就要你活动四肢了。当风筝飞在天上时你还要时刻的关注着它的方向跟风力,这样就会让你不经常活动的脖子来个大大舒展了,这对你的颈椎都是很有好处的。

放风筝还可以加速血液循环,有很好的健身作用。当你身体各个部位都活动了之后,你会觉得浑身都舒服。另外,你一直握着风筝的手臂会因为用力举着风筝而加速脂肪燃烧,有不错的瘦臂效果哦!放风筝慢跑,还可以帮助你有效地消化体内的食物,帮助你快速分解脂肪。放风筝时昂首眺望,极目远眺,还能调节眼部肌肉和神经,消除眼疲劳。

赵勇说,需要注意的是,放风筝时间不要太久,长时间拉着风筝会造成肌肉紧张、肌肉疲劳等现象。

推荐五:瑜伽

阳光温和的午后,远离喧嚣的城市,择一处绿草的草坪,安静地做一套瑜伽,让身体微微出些细汗,多么惬意的享受。

瑜伽能用于预防和治疗多种疾病。练习瑜伽时,能使身体在某个姿势下静止维持一段时间,从而达到身心的统一,坚持下来瘦身效果持久。瑜伽各种体位法的姿势,按摩身体内部的器官,不仅可促进血液循环,伸展僵硬的肌肉,使关节灵活外,还可使腺体分泌平衡,强化神经,消除肌体紧张和疲劳。

值得注意的是,瑜伽呼吸不同于一般呼吸,是通过吸气扩张上腹部与胸腔,然后通过腹部肌肉运动更彻底地排除空气,可以排除体内的废气、虚火,消除紧张和疲劳。

推荐六:羽毛球

在春天,这种简单的户外运动便可以有效地甩掉冬膘。从场地选择来说,羽毛球的限制非常小,可以随时随地都进行羽毛球运动,不但减肥瘦身,还可以强身健体。

打羽毛球之所以减肥,主要因为羽毛球的运动强度非常强,随时随地都要不断地进行着奔跑、跳跃、挥拍等动作,这些动作对于消耗掉身体各部位的脂肪和赘肉有着明显的作用。

另外,在打羽毛球的时候,全身的运动可以加速全身的血液循环速度,这样就可以让多余的脂肪通过身体的新陈代谢功能快速地排出,从而达到非常显著的瘦身作用。

推荐七:游泳

天暖和了,游泳瘦身也不错。既能抵抗炎热天气,又能瘦身,可以说是寓减肥于娱乐。

游泳是很好的减肥方法,也是一种很好的全身性运动,并且对提高心肺功能十分有效,只是很多人不太会游泳,那么可以用在游泳池中快走来替代,这对提高心率效果非常好。不过会游泳的朋友也请注意用游泳来减肥,不是游泳比赛,不要追求速度,达到心率要求就可以了,同时还一定要注意足够的摄氧量。

游泳,非常消耗热量。据统计,每20分钟游泳,就可以消耗470千卡的热量。不过,要注意游泳过后人会特别疲惫和饥饿,所以游泳后要控制好饮食控制,才能保证消耗掉的热量不会补充回来。



保养篇: 运动中的注意事项

为瘦身,春季体育锻炼一定要讲究科学性,赵勇给大家介绍了一些运动中的注意事项。

运动前要热身

在进入锻炼正题前,最基本的当是要做好准备活动。

寒冷的冬季,带给我们身体的,是僵硬。如,内脏、肌肉功能处于较低水平,骨骼和韧带更是僵硬得很,贸然弯腰、高抬腿,甚至扭腰,都容易造成运动损伤。所以,从事剧烈运动前,热身运动不可少,可以有效预防肌肉和骨骼遭受损伤。

户外运动比室内运动好

中医认为,春天的阳气在树林、江河、湖边的空气里尤其旺盛,这些地方富含着一种负氧离子,它有止咳、消除疲劳、调节神经、降压、镇静等功效。

因此,多与大自然接触,迎接春季和暖阳光,对改善肝脏功能及全身心的健康好处颇大。所以,春季运动也首先要选在室外。

运动地点选择在室外,能改善呼吸、新陈代谢及血液循环的状态,越练越精神,就算是“春困”一类的恼人事也难以近身。

傍晚锻炼效果最佳

每天早起晨练,是不少市民的习惯。然而,众多研究表明,傍晚是一天中的最佳运动时间,尤其是户外运动。早上容易造成血液循环不畅和心脏病发等问题,而下午以后这个危险则降低很多。

上午由于处于两餐之间,进餐后血液都集中在消化道以帮助消化吸收,运动会使血液流向四肢而妨碍肠胃消化作用,时间一长就难免会有消化疾病,身体较弱者还会有餐后低血压,出现昏厥等情况,不适合此时运动。锻炼时间安排在傍晚,就避免了这些可能。

微微出汗恰到好处

不要以为出汗越多,运动效果越好。春季气温与夏季相比还比较凉,出汗过多容易让毛孔扩张,凉湿之气乘机侵入体内,容易使身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。

因此,春季锻炼不宜出汗过多,刚出汗就差不多了,锻炼结束时还要立即擦干汗液,换上干净衣物,以防着凉。若已经感冒,不宜参加体育锻炼,而应多休息,待感冒痊愈后再参加锻炼才好。

锻炼后需“冷身”

对应于锻炼前的“热身”,运动过后要注意“冷身”。运动能加速血液循环,如果不能以一些节奏慢的简单运动,血液不能突发性地自动适应身体的变化,血压会猛然下降,心脏供血不足,引起昏迷甚至休克死亡。简单的5分钟左右的慢走,能够有效地消除疲劳。

相关链接:

春季运动小常识

首先,是穿衣问题。有句老话“乍暖还寒”,春天户外运动,建议随身带一条速干毛巾,用来随时擦掉额头上的汗,防止小风一吹导致感冒。服装建议以排汗速干类服装为主。

其次,帽子。春天多风,当满头大汗又在风口处休息的时候,带上帽子可以有效避免感冒及头疼。

再次,春季户外运动要注意水分的补充。如果可以,多补充一些蔬菜水果等。春天容易上火,有火气就容易导致感冒。