

科学健身

提高腹部力量 “铲平”肚腩

由于吃得好、动得少,越来越多人“挺”起了肚腩。如何才能有效“铲平”肚腩呢?

四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧表示,脂肪堆积是全身性的,因此不存在“局部减脂”,但可以通过力量锻炼提高腹部肌肉力量,从而塑造更好的腹部形态。

卷腹 双脚平放在地面上,双手交叉放在胸前或头后,大小腿呈90度。慢慢用腹部力量抬起上身,感受腹肌的紧绷,维持最困难的位置。然后控制性地放下身体,不让肩膀着地,继续训练,像弹簧一样反复练习,每次重复50次。

空中自行车 抬起双脚,膝盖呈45度角,模仿在空中骑自行车的动作。左脚的要碰到右膝盖,右脚要碰到左膝盖,确保在蹬腿时双腿伸直,同时用力收紧腹部肌肉。每次完成左右各蹬算作一次,连续做100次。

手肘碰膝站立 身体挺直,双腿微微张开,举起双手扶在耳旁,准备开始手肘碰膝的训练。抬起左腿做高抬腿动作,同时使右肘向下靠拢,让左膝和右肘在身前相碰。完成30次后换边,右腿向上抬,同时左肘靠近触碰。每边重复30次,然后左右合并一起做60次。这个动作有助于锻炼腹部和腿部肌肉,提高身体柔韧性和协调性。坚持练习可以塑造更加健康有型的身体。

深蹲跳 先用左腿向前迈出,屈膝做单膝下蹲动作,接着用力跳起回到起始位置。左腿一次,右腿一次,左右合并算完成一次,连续进行50次。这个动作可以有效锻炼腿部力量和爆发力,同时提升身体的协调性。坚持训练有助于塑造强健的身体线条。

剪刀腿 躺在瑜伽垫上,屈肘支撑身体,两手放在身体后方,小臂着地,大臂与肩同垂直。身体后仰,抬起双腿使其在空中交叉,左右交叉完成一个动作,连续重复50次。这个动作可以有效锻炼腹部、腿部和臀部肌肉,提高核心稳定性和柔韧度。持续练习可以帮助塑造更加健美身体线条。

飞燕跑 站姿挺直,左腿向后迈出一大步,屈膝,双手握成拳头,仿佛准备起跑,抬高左腿向前跨出一步,同时摆动双臂。在左腿迈出后,立即回摆腿部,配合手臂来回摆动30次。然后换成右腿,同样进行30次,左右腿合起来共计60次。这一动作有助于锻炼腿部肌肉和增强身体的协调性。

据上观新闻

“三分科学运动 七分合理饮食” 长久健康吃出来

健身不仅仅是挥汗如雨,更是与饮食密不可分的一场修行。为了在健身过程中达到最佳效果,了解如何科学饮食至关重要。



科学健身 ABC

健身期间的长期饮食策略

均衡营养是关键。在健身期间,保持均衡的营养摄入是很重要的。碳水化合物是能量的主要来源,选择全谷物可以提供持久的能量支持,尤其是全麦面包、燕麦粥、红薯等能够帮助维持稳定的血糖水平。蛋白质则对肌肉修复和增长至关重要,鸡蛋、豆腐、瘦肉(如鸡肉、牛肉)以及鱼类,都是优质蛋白质来源。

适量摄入健康脂肪。植物油(如花生油、橄榄油)、坚果(如杏仁、核桃)和鱼类(如三文鱼),这些都是对心脏健康有益的脂肪来源。同时,应避免过多摄入饱和脂肪和反式脂肪,减少油炸食品和高脂肪零食的摄入。

饮食多样色彩丰富。摄入各种颜色的水果和蔬菜不仅能够提供丰富的维生素和矿物质,还能提高饮食的趣味性。每天应包含一到两份水果和多样化的蔬菜,如菠菜、西红柿、胡萝卜等,确保摄入足够的抗氧化剂,有助于运动后的恢复。

训练前中后的饮食安排

在训练前1~2小时吃一顿小餐,可以有效提高运动表现和减少不适感。例如,一片全麦面包加一个鸡蛋,这些食物既能提供足够的能量,又不会让胃部感到负担。

训练中的补给。对于持续时间超过60分钟的高强度训练,适当的补给可以帮助维持体力。例如,可以在训练过程中饮用稀释的运动饮料,或吃几片苹果干和几颗葡萄干,这些高碳水化合物食物可以帮助维持血糖水平,防止疲劳。

训练两小时内补充营养,有助于肌肉恢复和糖原补充。理想的选择是一碗牛肉面,这样的餐点含有丰富的蛋白质和碳水化合物,有助于修复肌肉并恢复能量。如果时间不允许,可以选择一杯酸奶加一点坚果和水果。

特殊人群的饮食建议

随着年龄的增长,老年人的新陈代谢减缓,肌肉质量也会逐渐下降,因此,优质蛋白质的摄入尤为重要。老年人应增加鸡肉、鱼类和豆制品的摄入,这有助于维护肌肉质量和增强力量。此外,增加富含钙和维生素D的食物,如奶制品、豆腐和深绿色蔬菜,可以有效维持骨骼健康,降低骨折的风险。碳水化合物的摄入也是关键,尤其是全麦面包、燕麦粥和水果,这些食物能提供稳定的能量。

在运动期间,青少年需要额外的蛋白质来支持肌肉的生长和恢复,这可以通过瘦肉、鸡蛋和豆类来获得。青少年还需关注微量元素的摄入,如铁、钙和锌,这些元素对身体发育和运动表现都有重要影响。选择富含这些元素的食物,如红肉、牛奶和坚果,有助于支持身体的全面发展。尽管青少年易被糖分吸引,但应尽量避免高糖零食,选择水果和坚果等健康小吃,保持稳定的能量和体重。饮水方面,运动时要确保充足的水分摄入,长时间运动可选择含电解质的运动饮料,帮助维持体内电解质平衡。

长期坐位工作的人常常面临体力不足和体重增加的问题,因此,饮食上的调整尤为重要。他们应增加蛋白质和纤维素的摄入,以控制体重和增加饱腹感。瘦肉、豆制品以及高纤维的全麦食品和蔬菜都是优良的选择,有助于维持能量水平,并减少久坐带来的体重增加。由于久坐容易忘记饮水,建议定时提醒自己饮水,保持充足的水分摄入,避免高糖饮料,选择水或无糖饮料为首选。此外,定时吃些健康的小餐或零食,如坚果、酸奶和水果,可以帮助维持血糖水平并提供稳定的能量。在工作期间,应选择轻便可消化的食物,以免影响工作效率,而工作后,特别是在进行运动后,则应注意补充蛋白质和碳水化合物,如豆浆配全麦面包,以帮助恢复体力和肌肉。

市第二人民医院运动医学科 魏勇

锻炼有方

预防流感试试 室内轻运动

近日,冬季呼吸道疾病呈现上升趋势。除了遵守“常通风、勤洗手、戴口罩”这些防护措施外,坚持长期规律运动对于提高自身抵抗力也非常重要。

据江苏省体育科学研究所专业人士介绍,中等强度的有氧运动对提高人的免疫力作用最大,建议每天运动30至60分钟。但体育锻炼要适度,以锻炼后精神饱满,不感到疲乏为标准。运动过量会使机体免疫功能受到损害,影响健康。而且剧烈运动后的免疫力降低要持续1小时左右,经过24小时以后才能恢复到原来的水平。此时遇到病菌侵袭容易患上感冒、肺炎、胃肠道感染性疾病。

对于老年人来说,可以通过室内的舒缓运动提高身体机能。八段锦、太极拳作为传统养生项目,具有增强体质、强化脏腑功能、提升心理健康、防治慢性疾病、延缓机体衰老的健身效果。除了有氧运动外,老年人可以居家进行一些力量训练。力量锻炼可以有效防止老年性骨质疏松性骨折。坚实的肌肉可以对骨骼起到缓冲外力的保护作用,从而在运动过程中防止骨骼、关节受到冲击造成的伤害。拉伸是影响老年人锻炼效果的重要因素之一,专门针对身体各关节的拉伸,能够提高老年人肢体活动范围,改善生活质量。

全国各地学生也陆续进入假期,利用这段时间,家长带着孩子在家进行一些有趣的小锻炼,不仅能预防超重肥胖、高血压和心血管疾病等,还能增强体质,促进机体免疫力,提高儿童抵御传染病的能力。专家建议,可以结合儿童年龄的特点和活动兴趣,和孩子进行自主、亲子互动游戏,促进儿童协调能力、平衡能力、灵敏性、身体各部位的力量等均衡发展,包括家务活动、整理玩具等日常活动,也可以进行移动类、姿势控制、物体控制和肢体精细动作控制类游戏,障碍跑、抓人游戏、徒手操、金鸡独立等,建议每日累计活动总时长3小时,中等强度运动1小时以上。

据《中国体育报》



CFP供图