

锻炼有方

光练卷腹
能否练出马甲线

能否练出马甲线取决于腹部表层的脂肪含量与深层的肌肉体积,身体脂肪含量低是腹肌和马甲线展现的前提。身体脂肪含量高的人,很难拥有马甲线和明显的腹肌。如果一名男性的身体脂肪百分率在20%以上,哪怕腹肌再强,腹肌练习得再多,也是看不到马甲线的。因此,光练卷腹是无法练出马甲线的。

人体脂肪的消耗是全身性的,短时间的局部运动并不能只减去特定部位的脂肪。长期练习卷腹的确有可能练出强壮的腹肌,但是要想看到马甲线和明显的腹肌,体脂百分率必须下降到一定程度,否则不论采用什么方式练习腹肌,也只是提高腹部的耐力和力量,强化腹肌。需要注意的是,长时间只练习卷腹,不仅容易造成腹肌疲劳,也可能会导致损伤。

因此,为了拥有迷人的马甲线,应从“降体脂”“增腹肌”和“合理营养”3个方面同时入手。

“降体脂”:通常每周可以进行4~5次长时间、低强度的有氧运动,如慢跑、骑车、游泳40~60分钟等,结合每次30分钟左右的抗阻练习或高强度间歇训练,根据个人时间合理安排多种方式的组合练习效果更好,且应多选全身参与性的锻炼方式,不宜仅以一种方式锻炼。

“增腹肌”:可以隔天安排一次腹肌针对性练习,锻炼方式可以是卷腹、仰卧起坐、平板支撑、侧桥、背桥、仰卧举腿和两头起等,每次进行其中2~3种锻炼方式。但是在练习的过程中,一定要注意动作的准确性。“增腹肌”时需要注意加强背部肌肉的练习,保证身体前后肌肉的均衡发展。

“合理营养”:在日常饮食中要注意在控制总量的基础上,适当减少油脂类摄入,杜绝油腻、油炸等高热量食品,适量补充鱼、虾、牛肉等优质蛋白质,每日摄入足够的蔬菜、水果,锻炼过程中多次、少量补水。

据《中国体育报》



CFP供图

青少年暑假运动攻略来了
科学运动不停“夏”



2024 传承小甲 A 足球夏令营(南通)争霸赛。记者李波

科学健身 ABC

暑假期间天气炎热,孩子们一直待在空调房里是不行的。为了让孩子们过一个充实而健康的假期,我们准备了一份运动攻略。这份攻略涵盖了八大方面,包括体能基础训练、兴趣运动探索、户外探险挑战、水上活动安全、合理饮食、科学恢复休息、团队协作运动以及安全知识普及。

体能基础训练

提升基础体能,为各类运动打下坚实基础。

快走或慢跑:早晨或傍晚每天安排30分钟左右的快走或慢跑,增强心肺功能,提高耐力。

力量训练:利用自身体重或简单器械(如哑铃、弹力带)进行俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等基础力量训练,每周2~3次。

柔韧性练习:通过拉伸运动,提高身体柔韧性,预防运动伤害,每日或每次运动后进行。

兴趣运动探索

发现并培养个人运动兴趣。

尝试多样化运动:如篮球、足球、羽毛球、游泳、轮滑等,通过体验不同运动,找到自己喜欢的项目。

加入兴趣小组:参加社区或学校的运动兴趣小组,与志同道合的朋友一起学习和进步。

户外探险挑战

增强探险精神,锻炼生存技能。

徒步旅行:选择适合青少年体力的徒步路线,体验自然风光,培养毅力。

定向越野:利用地图和指南针进行定向运动,提升空间认知能力和团队协作能力。

露营体验:在安全的环境下组织露营活动,学习搭建帐篷、野外生存技巧等。

水上活动安全

在确保安全的前提下,享受水上运动带来的乐趣。

学习游泳:对于不会游泳的青少年,

优先学习游泳技能,掌握自救能力。

遵守规则:在水上乐园、海滩等场所游泳时,严格遵守安全规定,不得擅自进入深水区。

装备齐全:佩戴救生衣,使用合格的游泳装备,确保万无一失。

营养饮食搭配

科学饮食,为运动提供充足能量。

均衡膳食:确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质,多吃蔬菜水果,适量摄入肉类和豆类。

及时补水:运动前后及过程中要及时补充水分,防止脱水。

合理加餐:运动量大时,可适当增加餐次或选择高能量小零食作为补充。

科学恢复休息

促进身体恢复,提高运动效率。

充足睡眠:保证每天8~10小时的高质量睡眠,有助于肌肉修复和体能恢复。

主动恢复:运动后进行拉伸、泡沫轴滚动等放松活动,缓解肌肉紧张。

合理安排:避免连续高强度运动,合理安排休息日,让身体得到充分的恢复。

团体协作运动

培养团队精神,增强社交能力。

参与团队运动:如篮球、足球、排球等团队项目,通过比赛和训练提升团队协作能力。

组织集体活动:与家人、朋友一起参加户外拓展、接力赛等团体活动,增进感情。

安全知识普及

提高安全意识,预防运动伤害。

学习急救知识:掌握基本的急救技能,如心肺复苏、止血包扎等,以备不时之需。

了解运动风险:在进行高风险运动前,充分了解运动风险,做好防护措施。

家长监护:未成年人在进行户外探险、水上活动等高风险项目时,应有家长或专业人士陪同监护。

市体育科学学会副研究员 卞保应

科学健身

享受运动的松弛
避免锻炼的风险

小李是家住南通市的一名自行车骑行爱好者,最近经常在军山附近和一群骑友结伴骑行,在感受骑行带来的酣畅淋漓之时,也有些隐隐约约的不安。有时在骑行过程中会觉得有些胸闷心慌,非常担心自己有什么疾病,于是,他来到市老年康复医院,打算做个全身体检。

体检结果显示心电图、心脏超声、血生化等各项指标均无明显异常。体检医生了解到小李一般是在骑行过程中会出现胸闷的现象,而日常生活中不太明显,于是建议小李再做一个心肺运动试验,测试一下自己在运动状态下的心肺功能。

在门诊三楼的心脏康复中心,医护人员指导小李进行心肺运动试验,通过逐渐递增踏车的功率,模拟日常生活强度至极量运动强度,测定摄氧量、氧脉搏、代谢当量、心电图、血压等全程动态演变。在其运动到一定强度时出现了类似在骑行过程中的不适,同时,心电图监护显示有频发室性早搏,血压也出现了过度升高,提示他并不适合这种长时间、高强度的骑行运动。于是,心脏康复中心的医护人员通过对小李在监护下运动的各项数据进行综合评估,制定出适合小李强度的运动方案,这样小李既能够保证畅享骑行的快乐,又能够避免运动带来的风险。

为此,市老年康复医院心脏康复中心主任袁永梅提醒,随着骑行、跑步等运动爱好者的增多,在运动中不时会有意外情况发生。爱好体育锻炼的人与不爱运动者相比,运动对三高、肥胖、冠心病人群有益,但过度运动同时也增加了心血管疾病的风险,一个最有力的证据就是运动员的房颤发生风险是非运动员的2.46倍。过度运动也会大大增加猝死的风险,特别是那些平时活动较少或不活动的人群,有证据表明:如果突然做剧烈的体育运动,心脏性猝死概率增加17倍。如果你平时很少锻炼,那么在计划开始运动前,最好到医院做个心肺运动试验,了解自己的心血管储备能力。

除了与运动相关外,心肺运动试验也应用在心脏病患者康复评定中,可以用来精准评估患者的心肺功能、制订个性化的康复锻炼计划以及评价治疗效果。心肺运动试验还能预测未来发生高血压的风险;对于亚健康人群,尤其是40岁以上,有肥胖、吸烟、三高的人群,利于早期心肺疾病筛查,比如冠心病、心律失常、肺功能障碍等,以早期发现、早期干预,提高生活质量。

蔡艳 凌燕 李波