

跟着网上的“帕老师”练出马甲线女团腿?

健身“小白”们,还是悠着点吧



▲帕梅拉

健身的风一波波刮,最近满屏都是帕梅拉。这位来自德国,才23岁的“帕老师”,通过一个个健身教程火遍了全球。在小红书、B站和微博上,到处都是网友分享的做帕梅拉系列训练的前后对比照,惊人效果看得人心痒痒。但与此同时,在网上发文因为帕梅拉训练而受伤的“粉丝”也有不少。东南大学附属中大医院康复科物理治疗师孙武东提醒,帕梅拉训练是有氧和力量训练的结合,效果确实不错,但也确实不适合“小白”(指新手)上手。现在流行的跟着软件、视频健身的方式,也有安全隐患。

非常火 “帕老师”健身操在各大健身区“刷屏”

健身也有潮流,最近在各大社交网站上“刷屏”的是帕梅拉健身操。帕梅拉健身操名字来自创始人本名,这个来自德国,今年才23岁的姑娘被大家亲切地称为帕老师。她的健身视频火遍全球,很多点击量都超过了百

万。在B站,一位UP主上传的帕梅拉10分钟初学者腹部训练的视频,点击量甚至已经高达865万。

健身视频那么多,为啥最近火的是“帕老师”呢?这首先和上手有很大的关系。帕梅拉的健身视频有10分钟、15分钟、30分钟等多个版本,训练者可以根据自身能力与需求自由组合搭配。与以往的健身教程动辄半小时以上相比,一张瑜伽毯、几乎不需要特别的器械、10分钟速战速决的帕梅拉健身操,对零基础的新手“小白”来说似乎太友好了。

非常虐 10分钟“暴汗”,还有人受伤

“帕老师”本人身材很火辣,瘦而不柴,出健身视频很有说服力,但网友们上传的训练帕梅拉健身操前后对比照片,更让人惊叹!《超详细帕梅拉运动合集!已瘦25斤亲测有效》《练出小蛮腰!7天瘦4斤!》《帕梅拉一周马甲线!从小胖都能瘦!》……这样的标题在社交媒体上比比皆是,从大象腿到女团腿,从小肚腩到马甲线,让人不心动都难!

但从网友们的反馈来看,瘦身也不轻松!虽然号称新手也跟上,但很多人表示10分钟的健身操,能坚持一半时间就不错了。“10分钟暴汗!”“帕梅拉第三天,我根本迈不开疼痛的腿!”“帕梅拉真的是魔鬼,练完差点离开这美丽的世界。”大家的“练后感”里,一片哀嚎。

“她真的是深蹲狂魔,第二次做完我膝盖就受伤了!”最近网友们反馈,因为练帕梅拉健身操而受伤的也有不少,多集中在膝、踝和腰上。

医生说 A 没有运动基础,勉强练习容易受伤

东南大学附属中大医院康复科物

理治疗师孙武东告诉记者,从训练组合上来看,帕梅拉健身操是有氧训练加上力量训练,减脂塑形的效果还是比较好的。很多女士在健身的时候会忽视力量训练,只做有氧训练,虽然瘦得也快,但肌肉量没有增加,身体基础代谢没有增长,甚至还降低了,那一旦停止运动,体重就比较容易再涨上来。同时健身操设计了不同的动作,比单一的游泳、跑步等更有趣味性,对锻炼者来说,也更容易坚持。

但是受伤的可能性也是确实存在的。一些锻炼者没有运动基础,核心力量不稳,关节的稳定性也差,如果训练的动作又超出身体本身的能力,就很容易受伤。

B 健身不用“跟风”,视频跟学有风险

孙武东治疗师提醒,其实健身应该首先了解自己的需求,减脂、塑形、长力量等等,所选的项目都是不一样的。瑜伽和普拉提静态为主,锻炼呼吸,对身体有益但减脂就不明显。如果要减脂的话,那应该选有氧运动,并且还要达到一定的训练强度,心率要达到我们最大心率的60%-80%,持续时间要20分钟以上。

现在很多人习惯下个软件,或是跟着网络视频去健身。孙武东提醒,健身训练如果没有专业人士在身边纠正,很多动作实际上很容易做得不标准。孙武东治疗师举了“波比跳”的例子,这是个很好的训练动作,但很多女生在跳跃的时候会有膝关节内扣的情况,自己意识不到,这是非常伤膝盖的。孙武东说,健身也需要“运动处方”:

“健身之前,最好能有专业人士指导,对身体进行评估,评估完毕之后再设计合理的动作。”

(来源:《扬子晚报》)



重庆作家南山脚下租块地,闲暇锄禾忙

“我喜欢这种接地气的生活”

网络红人李子柒的田园生活,让我们羡慕不已。但43岁的李开云告诉我们,只要付诸行动,想要过上田园生活并不难。6年前,在南岸区南山脚下,他租下了一块田的使用权,常常和家人去地里享受农耕。身为一名作家,他还将种地的故事写了下来,出了一本书——《南山有我一亩田》。

租一块地 种下田园情怀

7月6日,记者在南山脚下的一片种满了豇豆、四季豆、青椒的地里,见到了正在打理蔬菜的李开云。很难想象,眼前这位四十多岁的男子,是一位作家,还是一个文化公司的老板。“起初我到这里种地,周围的人也都不相信,但我喜欢这种接地气的生活。”李开云说,他出生于重庆市奉节县潘家湾农村,13岁时就到城里读书,慢慢地离开了家乡,“儿时最大的梦想,是离开故乡。现在最大的梦想,是回到故乡。”

李开云说,这块地是他6年前从一位周姓婆婆处花1000元租来的。从那以后,李开云一有空就会拿着锄

头去地里除草,有能采摘的瓜果蔬菜就摘下放在竹筐里回家烹饪,每隔一段时间还会去市场买来一些菜油饼在工具棚里发酵制作肥料……周末家人偶尔也会去这片地里感受农耕生活,而工作日他时常一大早去地里摘点新鲜菜叶,满脚泥土的踏上上班路,中午则在公司和同事间分享劳动成果。

记者看到,李开云的地里种的四季豆、豇豆等挂果已经接近尾声。他说,过几天就会将其扯掉,重新翻地、播种。

种地六年 写了本城市种地书

种了6年地,作为一名作家的李开云还写了一本书——《南山有我一亩田》,精选了200幅耕作图片,将自然生活与写实主义完美结合,讲述了他与周围农夫们的种地故事。

说起种地,李开云来了兴致,他说,锄地不能用蛮力,举起锄头时双手用力把锄头柄握紧,锄头落地时,双手得松劲儿,借着惯性的力量,将锄头插入泥土,这样才不至于将手上的皮肤

震破。跟翻地相比,种菜则是一个技术活,比如豌豆苗从地里生出来两三厘米时就要施一次肥,它就会长势迅猛起来;黄豆、韭菜、葱一般栽种在靠近土坎的地方;蔬菜从洒下一粒种子到生根发芽,菠菜是生长速度最慢的,小白菜是生长速度最快的……

种了几年菜,李开云俨然是一个地道的种地人。他说,田园,就像你生活中的某个朋友,不管你是否需要,它都在那里固执守候。

只要行动 过上田园生活不难

走进田园回归农田,对忙碌的都市人来说,是一种不错的舒缓焦虑的方式,因此不少人都羡慕李子柒式的田园生活。

“其实想要过上田园生活并不难。”李开云说,只要你愿意,朝这座城市的边缘开车走上一段时间,就一定能租到农田。再不济,阳台种菜也行。如果你连阳台都没有,那就盆栽蔬菜!

(来源:《重庆晚报》)

@ 微语录

@思想聚焦:在被生活暂时否定的时候,别忘记要对自己做出肯定。

@读书:拖延的最大坏处还不是耽误,而是会使自己变得犹豫,甚至丧失信心。不管什么事,决定了,就立刻去做,这本身就能使人生气勃勃,保持一种主动和快乐的心情。

@海蓝博士:不要与人争对错,认为你对的人,不用争辩,不认为你对的人,争辩也没用。走自己认为对的路,其他留给时间去判断。

@苏岑:如果你一事无成,再多温柔也是廉价的!这话不分男女。人对于另一半的需求,一半来自情感,一半源自虚荣。你之所以被深爱,除了感情上的付出,一定还是值得被仰望的。能力是永远开不败的魅力。你的优秀,值得被宠。(来源:新浪微博)

@ 微趣图



别理我,让我安安静静地当一个胖纸。(来源:新浪微博)

@ 微笑话

@机智的何先生:在一个小山村里,有位老人在庆祝自己的百岁生日。电视台的记者问他长寿的秘诀是什么,老人:“我恐怕得等三天才能告诉你。现在在我正和两家广告公司谈判:一家建议我说是矿泉水,另一家则让我说是啤酒。”

@吃了一碗又盛:路过一瓜摊,见有几个人拿着塑料袋,貌似在挑瓜,心想这么多人买瓜,应该能甜,就往前凑了凑。那几个人忽然把我围住了,七嘴八舌地介绍说他们的瓜如何如何好。仔细数了数,一共五个卖瓜的,我一个买瓜的还真有点忙不过来。

@胖香:听小侄子跟我闺女商量:“我们得想个办法让姑姑把冰箱里的雪糕主动拿给我们吃!我们夸她漂亮怎么样?”姑娘嗤之以鼻:“我宁愿不吃,也不会去拍这样的马屁的!”

@大王叫我来巡山:妈妈说:“你怎么老是一边做作业一边听歌的?”我说:“你没看电影里主角做大事的时候都有背景音乐的吗?”(来源:新浪微博)