

如果一个人脂肪更新速度快,肌肉含量高,看上去健美挺拔,每天能保证一定的运动量,哪怕稍微有点胖,这种体型也是健康的。一到冬天,很多人便开始不断发福长胖——

冬膘上身,“塑身”先行



从体型看你最需要锻炼哪个部位

英国《每日电讯报》最近一篇报道指出,现在的中国女性平均体重57公斤,比以往任何时候都更胖。到处都能听到她们说要减肥,但大多却在吃减肥药或是节食。还有专家分析,中国女性只在乎瘦,却不懂何为健美。

在健身和追求线条美上,欧美妹子确实先行一步,但中国妹子也不甘落后,她们开始花更多时间泡在健身房里。这年头,似乎没个马甲线,都不好意思自称是女神了。

相关专家指出,如果一个人脂肪更新速度快,肌肉含量高,看上去健美挺拔,每天能保证一定的运动量,哪怕稍微有点胖,这种体型也是健康的。相反,如果一个人看上去很瘦,但脂肪代谢率低,又不运动,体内堆积的都是坏脂肪,也不健康。

决定健身时,不少人会有这样的困惑:我最需要锻炼哪个部位?美国《预防》杂志的报道总结出“体型与肌肉的关系”,不妨对照看看,帮你有针对性地塑造完美身材。

身体懒散——腿筋紧绷

习惯松垮垮地趴在桌子上,表明腿筋(大腿后侧的肌肉)紧绷。纽约市健身专家艾丽卡·布鲁姆说,腿筋连接骨盆,如果紧绷的话,坐着时会坐骨向前或向下牵扯,使脊柱拱起。

建议:可坐在床上,两腿前伸,上身俯向两腿,拉伸腿筋。

屁股下垂——双脚无力

布鲁姆表示,如果双脚无力,则足弓支撑不够,身体重量压向双脚,屁股也会下垂。而且大腿骨前移,骨盆也会前倾,使臀部外侧肌肉变弱,导致下垂。

建议:练习普拉提有助于增强脚部和臀部力量。

小腹凸出——背阔肌紧张

布鲁姆表示,如果背阔肌紧绷,身体就会蜷缩、脊柱拱起,内脏向前凸,出现小腹凸出的体态。

建议:简单地拉伸背阔肌,就能使身材更苗条。

啤酒肚——核心肌肉弱

纽约市健身培训师乔尔·哈珀说,如果减少了高热量食品摄入,并坚持

拉伸背阔肌,腹部依然凸出,表明核心肌肉和下背部肌肉弱。

建议:交替进行腹部锻炼和下背部锻炼,有助改善这一状况。

屁股扁平——背部肌肉弱

布鲁姆表示,屁股过平或下垂可能是由于深层核心肌肉弱导致的,特别是腰椎旁的多裂肌弱。这些肌肉能够稳固脊椎,使下背部自然地轻微拱起,如果缺乏锻炼,臀部肌肉就会萎缩。

建议:多做仰卧起坐等训练。

一只脚外撇——臀部紧张

哈珀表示,如果感觉自己已经笔直站立,但一只脚外撇,可能是臀部肌肉比较紧张导致的。

建议:可通过侧卧抬腿等锻炼大腿肌肉的方式来改善这一状况。

高低肩——肩部肌肉不平衡

哈珀表示,每天用单侧肩背重物,会导致两侧肌肉不平衡,出现一肩高一肩低的现象。

建议:可以通过拉伸和耸肩等方式来加以改善,注意肌肉紧张的一侧拉伸的时间也要长一些。

驼背——胸部肌肉弱

哈珀表示,每日伏案工作会使人驼背,如果胸部肌肉弱,背部肌肉一直处于拉伸状态,就会加重驼背现象。

建议:通过做俯卧撑等方式来锻炼胸部肌肉。

头部前倾——颈部肌肉紧张

美国波士顿布朗纳博士表示,睡觉时枕头过高、姿势不良都会使头颈肌肉紧张,引起头部前倾。

建议:经常练习点头、收下巴,有助改善这一状况。

胯部倾斜——臀中肌弱

站立时如果一侧臀部比另一侧低,可能是臀中肌软弱无力导致的。

建议:如果右侧臀中肌较弱,不妨左侧卧,保持头部、臀部和脚后跟在一条直线上,然后练习抬右腿;如果左侧弱,应换相反方向做。

吃+动,练出健美好身材

如何拥有马甲线?

美国《赫芬顿邮报》刊文指出,人体肌肉组织占人体体重的35%~40%。成年人拥有的骨骼肌大约有650块。即使没有太多的活动,肌肉消耗的热量也比脂肪消耗的热量多。

西安体育学院健康科学系教授苟波指出,女性对曲线要求较高,表现在胸部、腰部和臀部。女性比较适合用小重量的哑铃,做一些推举、转体等动作,效果也很明显。

建议刚开始时,以中等运动量为宜,抬举哑铃、杠铃应隔天做1次,1次举12~15次,每次做3组,运动时间在1.5小时之内,女性可根据体力减少运动量。

经过一段时间的基础锻炼后,可将锻炼重点放在大肌肉群上,坚持半年到一年,体形就会有显著变化。

此外,还可通过以下几个动作,锻炼腹部核心肌肉群,这个部位锻炼好了,不仅能让你的身体更轻松地驾驭各种运动,还能帮你拥有梦寐以求的马甲线。

多吃蛋白质含量高的食品

除了锻炼之外,多吃蛋白质含量高的食品有益于肌肉增长。

瘦人更要注意增加蛋白质的摄取,如牛肉、蛋、禽类,豆制品等;

同时要保证碳水化合物的摄取,以防止蛋白质作为热能被消耗;

在训练前12小时,可吃些高热能食品,如巧克力、含糖饮料等;

训练刚结束时,要少喝冰水。一些素食也有强壮肌肉的功效。

美国爱荷华大学科学家完成的一项研究发现,每天吃一个苹果可以健美身材,防止肌肉松弛。

此外,美国营养师总结出可增强肌肉的4种素食:

坚果含丰富的蛋白质,有益肌肉生长;

豆豉和豆腐都有益肌肉生长,是肉类食品的绝佳替代品;

藜麦中含有人体无法产生的9种重要氨基酸及大量的碳水化合物,可为高强度运动长时间提供能量;

亚麻籽、芝麻、南瓜子和葵花子等种子类食物含有丰富的蛋白质和“好脂肪”。

