

健身 你做对了吗？

六种错误锻炼加速衰老

积极锻炼，对健康非常有益，但不正确的方式反而会对身体有损伤，只有掌握正确的方式才能有效地帮你达到锻炼目的。你的健身做对了吗？

怎样健身才能有效

每周起码锻炼3次，才能享受运动益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。运动学专家认为，每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明，久坐会抵消任何运动的好处。所以，赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁，就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法，但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实，女性生成的睾酮数量比男性少得多，这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过，举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看，它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间，还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型：平滑肌、心肌和骨骼肌，分布于全身。举铁真正能做到的是，帮你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实最健脑。大量研究表明，体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。研究者发现，有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益，还有助于心脏健康。

想保持好身材，一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻炼，肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌，其实只能针对腹部肌肉，而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此，如果你想增强核心肌肉群力量，尤其是想练腹肌，那就选择平板支撑吧。

六种错误锻炼加速衰老

错误1：

锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩，但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量，造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合，会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱，每周至少要休息1天。

错误2：

身体姿势差。不良姿势会破坏脊柱，让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势，你需在专业教练指导下健身，他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误3：

只做有氧运动。虽然不少人在坚持锻炼，但他们只进行有氧运动。其实，力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量，而且有助于保持肌肉重量，让人看起来年轻。

错误4：

忽视盆底肌。当你锻炼时，盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位，但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福，以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致，你可每天做3次凯格尔运动（提肛锻炼），每次做3组，每组10次。

错误5：

忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示，从事高强度间歇式锻炼的老人，线粒体性能提高了69%，这有助于改善胰岛素的敏感性，降低患糖尿病的风险。因此，每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误6：

从不减压。练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽，你也可以尝试用冥想减轻压力和焦虑。

健步走，时间不要太长

健步走可助运动者甩掉多余脂肪，从而改善血脂水平，预防脂肪肝。同时，它还能降低患高血压、2型糖尿病、心脏病、骨质疏松症的风险，促进心血管健康。

一周建议进行4~5次，每次半小时左右。注意时间不要太长，尤其别为了微信运动排名而过量运动。

姿势很重要，心率有公式。健步走的正确姿势应该是颈与肩放松，抬头挺胸，手跟着步行速度左右摆动。腰背要直，稍微收腹。行走时身体微微向前屈。保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

健步走应保持什么速度？有一个专门计算心率的公式，可以指示当前速度是否适合自己。进行过程中，最佳心率应是：(220-年龄)×80%。比如，年龄20岁，他的运动最佳心率是160次/分钟。

做好热身，装备齐全。健步走前要进行适度热身，慢慢起步，等足部有些发热时再递增速度。快到终点时慢慢减速，不要马上停下来。

健步走也要有完善的装备：鞋子要能支撑足弓和脚跟，让脚趾有足够伸展空间，鞋底厚且柔韧；穿



资料图片

宽松吸汗的衣服；随身带水。

此外，注意不要到风大的地方锻炼，特别是老年人。尽量选择公园等环境较好的地方，别在大马路上走。

三种方式让大腿更健美

很多人健身是为了“瘦腿”，殊不知，强壮的大腿更显健美，而且能降低全身脂肪比例，帮助其他肌肉增长，提高运动表现。如何让自己的大腿健美、有力呢？专家推荐“倚墙而坐”、“腿弯举”和“抬腿运动”3项锻炼，它们不需要借助任何设备，可随时随地进行，且非常有效，建议坚持练习。

倚墙而坐

这就是所谓的靠墙屈膝。练习者背靠墙站立并将脚向前移动大约一步，摆好姿势后将背部往下，弯曲膝盖直到大腿与地板平行，并与身体上半身呈90度。保持这个姿势60秒。刚开始你也许只能坚持几秒钟，之后可慢慢延长训练时间。同时你还可以将手臂放在墙壁上，这样更有助于保持身体平衡。这项训练做3次为1组，建议读者每天练2组。

腿弯举

拿一把椅子，站在椅子背后弯曲右脚，并将右脚跟朝向屁股方向，短暂保持姿势。然后，慢慢将脚放回原来位置，重复上述动作10次，换腿进行。每次每条腿做30个弯举动作。为增加挑战，你还可适当负重。

抬腿运动

站定，双手握住椅子两侧，保持背部挺直，将右腿向上抬起再回归原来位置10次，随后换腿进行。建议每次训练时，每条腿抬100次。

来源：人民健康网

不吃主食只吃果蔬 当心大脑退化

一些爱美的女性为了保持好身材，不吃主食，只吃果蔬，这种极端做法对健康不利，会导致营养不良。多种营养供给不足，严重损害健康，甚至出现免疫力低下，病毒容易入侵，此外，还会导致以下问题：

大脑退化

主食吃得少，碳水化合物摄入量远远不能满足人体需要，会导致大脑思维活动受影响。据研究，大脑每天需要约130克淀粉提供能量，若不足，会精神不振、注意力不集中、思维迟钝等，严重影响大脑思维。

毒素堆积

只吃菜，不吃饭，碳水化合物摄入量不足，身体所需要的碳水化合物也就不足。而碳水化合物具有解毒的功能，一旦缺乏，血液中毒素不能及时排出，就会造成肤色暗淡。

加重糖尿病

糖尿病患者会刻意少吃主食，以为这就少摄入糖。如果患者主食摄入量太少，处于半饥饿状态，容易出现反应性高血糖，引起低血糖，抗病能力下降。长此下去，患者体内脂肪变多，易得高脂血症等并发症，给治疗带来困难。

来源：央广网

