

# 初夏慢跑 减肥有“招”

□ 记者 江锐

跑步是最简单,最易实施的运动。如果发现长胖了才开始减肥瘦身,那肯定很难减。大家不妨趁着初夏凉爽的时候进行慢跑,赶紧提早实施运动减肥计划吧!慢跑是不错的有氧运动选择,市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜,听他说说慢跑减肥的注意事项、慢跑的好处,教你怎么跑步才能有效减肥。



## 跑步时间也因人而异

陈炜介绍,如果想通过跑步减肥,跑步的时间一定要保持在40分钟以上,跑步时间短是达不到燃烧脂肪的目的。

当然,每个人跑步的目的都不同,有的人是单纯地想获得跑步后浑身筋骨舒畅的感觉,有的则是想借此消耗热量,控制糖尿病等。因此,你在跑步前也应当先认清自己跑步的目的,然后根据此目的,决定应花多少时间、跑多远的距离。运动量和相应的心肺机能之变化和运动强度、时间及身体状况有密切的关系。有人年事虽高,可

身体良好,心肺功能也健全,便可以放心大胆地做相当激烈的运动。可是,一般而言,年龄与心肺的功能成反比,所以,不可无限制地提高运动强度。

适宜跑步的时间,也因个人的喜好而异。通常年龄愈大的人愈早起,晚上也愈早睡,这种人当然觉得一早起来便跑步最惬意。在初夏时,6点钟以前便跑步的人当中,多数是50岁以上的人,过了8点钟后,就有很多年轻人;有人特别喜欢在晚上跑,但必须留心交通安全。

## 跑前热身跑后要舒缓

陈炜提醒,在跑步完了以后一定要按摩自己的腿部,以免长成肌肉腿,不美观。而且记住了,跑步减肥前一定要做做伸展操,以免跑步的时候受伤。

慢跑瘦身的效果好,能燃烧很多热量,不过也有许多注意事项。但是慢跑要加强热身运动,增强韧带弹性、关节灵活度,不然稍不小心就会造成肌肉拉伤、扭伤等运动伤害。

慢跑后一定要进行舒缓运动,因为当激烈的运动后,多量血液会集中在下肢和肌肉,若立

刻停止,没有搭配舒缓运动,则会影响血液回流到心脏,而使得血液滞留在肌肉,无法有效排除乳酸,容易发生心脏和脑部血液供给不足,而产生头晕、昏倒现象。

而且不少人担心跑步会让小腿变粗,其实,只要在跑完步后进行5~10分钟按摩,放松腿部肌肉,这样的话小腿就不会变粗,还会越来越细呢。如果情况允许,在睡觉前用热水泡脚,能有效消除水肿等问题,达到瘦腿的功效。

## 初锻炼者要循序渐进

从事慢跑运动不可操之过急,必须视个人身体状况做调整,不可一开始就快速度快跑。

陈炜建议,可先快走、小跑步、感受双腿、膝盖已经适应跑步动作,再逐渐增强速度。入门者第一次跑步时间不宜过长,刚开始30分钟就够了,再每周增加5~10分钟,至多控制在1

小时内。

运动过后身体会感到疲倦,肌肉轻微酸痛是正常现象,休息过后,很快就会消失,不过如果肌肉酸痛持续2~3天,不见改善,表示运动过量导致乳酸代谢物在血液中堆积过多,下次运动时,可考虑减少运动量。

## 运动后严禁大量进食

运动完后,会十分想要进食,这时候如果抵挡不了美食的诱惑可就破功,建议慢跑后1~2小时再进食为佳。

运动过程中,要随时注意补充水分,不能等到口渴时才来喝水,水分来不及补充,身体不佳的人,很有可能会有脱水的情形发生。建议在运

动前30分钟,先喝水300~500毫升;每20分钟,再补充100~200毫升;运动结束后,除了水,也可以选择电解质饮料。慢跑后会大量出汗,体内电解质会失去平衡,身体的抗体调节能力也会降低,电解质饮料不仅补充体内水分,同时能满足身体对矿物质的需要。

## 腰酸背痛睡前做做滚动操

一天工作下来,总是感到腰酸背痛,其原因可能与项背筋膜炎、背阔肌劳损、大小菱形肌劳损、颈椎及胸椎关节紊乱等有直接关系,平时做套“滚动操”,缓解腰酸背痛非常有效。

睡觉前,先让自己在床上“滚”一会儿。仰卧在床上,屈膝屈髋,双手交叉抱住膝盖。让家人用一手掌托住你的双足底部,另一手掌托住颈背部,双手用力的同时,自己配合用力,作前后滚动10~30次,然后用力屈伸下肢3~5次。你也可以自行练习这样的“滚动操”,练习次数应从少到多,从轻到重,逐渐加大运动量,切勿急于求成。在练习的早期会出现腰部胀痛感,一般2~3天即可消失。需要提醒的是,腰椎过分后凸或平直的人最好不要这样锻炼。

此外,平时抱膝而坐两三分钟,也可以使脊椎关节以及肌肉韧带得到放松,对有慢性腰痛的人的症状也有帮助。

殷江霞

## 运动不怕晚就怕急

很多中年人开始认识到运动的重要性,加入了运动的行列,值得鼓励,但还有一些健康问题需要注意。

首先,脚、小腿、膝盖开始出现不适。运动1~3个月的时候,这些症状开始出现。原因在于目前这些刚刚喜欢运动的中年人,大多没有很好的运动基础,腿部肌肉已经有不少退化和萎缩了,突然一运动,自然引发各种伤痛。

比较明显的是脚踝、脚跟、膝盖等部位。此时,最好能够适当减少运动量。运动前后的拉伸,加强腰腹和腿部力量的锻炼,能帮助运动者很快度过这个阶段。

第二,体重。人到中年,容易发福,有个小肚子。在开始运动之前,最好能将体重降下来,因为人的身体结构,尤其是腰腿膝盖多少万年的进化过程中,基本上是为瘦子准备的。运动的同时还要整体调整一下饮食习惯和结构,尽量减少过多的食物摄入。

第三,节奏。中年人运动,享受乐趣可能要比提高速度重要得多。一般来讲,开始运动的时候,最好是放慢速度,以跑步为例,慢到可以一边跑步一边跟朋友聊天,这样人不会喘,心肺功能也得到了锻炼。在运动量增加,身体素质逐渐提高之后,再慢慢调整自己的速度也不迟。

殷江霞

## 运动后倒着走一会儿最放松



运动后的放松就像运动之前的准备活动一样,都很重要。

运动后应散步一会儿,最好倒着走或慢跑,直到心跳和呼吸基本从容。

适当改变运动方式。比如,如果训练项目是无氧力量练习或者强度较大的有氧运动,那么训练结束后应该慢跑(非常慢的慢,不需要大喘气,可以聊天的那种)3~10圈(具体的量因人而异),以免训练后肌肉酸疼。

最有效的放松方法是趴在地上让别人用脚踩揉,关键部位包括小腿和大腿后侧和肩背部。趴着的人全身尽可能放松。没有同伴也可以坐在地上用脚互相踢两条腿,不过这只能对小腿。其它的部位只能用拳头砸用手揉了。

压腿也是很好的放松方法,但是运动后的压腿应该安排在适当休息和按摩放松后,而且不要压得太高太用力。

殷江霞