

三月不减肥,四月徒伤悲……

美女教练:靠仰卧起坐成不了“S”曲线



“迈开腿”已是当下最流行的生活方式,“动起来”也成为高品质生活的关键词。在南京,有许多运动玩家,他们对汗水与力量的执著,成为丈量生活的态度,他们对完美身形和健康体态的追求,成为充实生命的途径。现代快报大健康周刊开设《运动家》栏目,为运动人群打造一个时尚、有趣、专业的运动健康平台,带领读者进入一个励志和卓越的世界,也期待热爱运动的你,加入到我们这个大家庭里。

“你最近瘦了多少斤?”

三月不减肥,四月徒伤悲。“健身”“塑形”已经成了办公室女性话题中的高频词汇,越来越多的女性对于自己的身材和健康有了更高的要求。健身不仅能够减肥,还能让肌肉更加有线条感,可以让身体更加紧致充满张力,也就是俗称的“凹凸有致”。但是,不正确的健身方法可能会事倍功半,起不到塑形效果,甚至可能导致局部扭伤。

本期《运动家》栏目邀请到专业健身教练孙运莹,为现代快报粉丝们讲述正确的健身塑形方法。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



健身教练孙运莹表示,健身的目的就是让身材更加紧致充满张力

看这三个部分 知道身材好不好

孙运莹27岁,从事健身行业四年,现任金吉鸟国贸旗舰店私教主管。她身高1米63,体重103斤左右。健身之前,她只有80斤,体质也不太好,经常过敏发烧。2012年,她跟着姐姐第一次到健身房,“看到那些穿着紧身背心,身材特别好的女生,我觉得自己太瘦了,像竹竿一样没有线条。”

经过一年多的锻炼,她的体重增加二十多斤,“体重增加了,但增加的都是肌肉,脂肪反而变少。”她的体脂比达到15%,4个月练出了马甲线。1年后臀围增加了8厘米的围度。最重要的是,精神状态非常好,抵抗力增强,也不再过敏了,回头率更高了。”

孙运莹说,看一个人的健身效果,需要观察三个方面。

首先是体型外观,现在很多人久坐或者开车,多数人都会含胸驼背,看起来不够有气质;体型要匀称有线条感,一般来说,正确的锻炼方法是有氧配合无氧训练,有氧训练比如跑步机、动感单车等,可以减脂、提高心

肺功能,配合上无氧训练可以增强肌肉力量与肌肉耐力,线条有力更美观。

其次是看体测数据能否达到标准,包括身高、体重、肌肉含量、脂肪含量等。“男性体脂在14%~17%,女性是21%~24%。一般来说,肌肉含量越高,肌肉锁水功能越好,基础代谢功能就越好。吃多一点也不担心会发胖。女性腰臀比一般在0.75~0.85,男性腰臀比是0.8~0.9,超过0.9会存在脂肪肝的危险。”

最后也是最重要的是看运动能力,通过体适能的评估:包括柔韧性、肌肉力量、肌耐力和心肺功能等来给自己定制运动方案。每个人的运动能力和目标不一样,所以运动方案也不一样,运动方案需要去做专业评估,比如,体前屈测试柔韧性、平板支撑测试腹部力量和耐力、静蹲测试大腿前侧的肌肉力量与肌耐力、间歇性有氧测试心肺功能。还有部分人群有腰伤、肩伤等,一定不能盲目锻炼,要多请教专业教练。

避开这三种误区

练哪里减哪里?

很多人觉得仰卧起坐简单易行,锻炼腹部肌肉,减掉赘肉,在家里就可以操作。孙运莹说,这是错误的,脂肪是全身性的,男人腹部堆积最快,而女性堆积快的是腹部、臀部和腿部,然后是四肢,所以减脂是全身性的,尽量不要单一只做仰卧起坐,经常锻炼的人可以做半程卷腹、反向卷腹和平板支撑等。

跑步可以减肥?

孙运莹说,很多人喜欢跑步减肥,这种有氧训练可以提高心肺功能,但是一旦减量或者停止很容易反弹,重新胖回来,这是因为减脂同时肌肉量也减少了,导致基础代谢降低,即使吃得少还是容易发胖,所以科学的锻炼很重要!

健身会练出一身肌肉?

不少女孩听到肌肉训练会很害怕练成虎背熊腰的体态,其实不用太担心,孙运莹说,女性的雄性激素分泌只有男性的1/30,一般一周3~4次锻炼,一次1~2个小时的常规锻炼,很难长到男性那样大块的肌肉。

看过来说

最难的是坚持

“健身最难的部分就是坚持,”孙运莹说,“运动是非常快乐的,运动能够缓解疲劳,运动的过程还会刺激多巴胺的分泌,多巴胺是下丘脑和脑垂体中的一种关键神经递质,能直接影响人的情绪,让人兴奋。”

不少训练者坚持几个月看到效果了就会比较满足,懈怠或者停训。“当你看到成效之后一定要坚持下去,会发现之后可能比你想象的更完美;健身非常磨练意志,当你控制好身体,相信没有什么事情管控不了的。”



生死时速 抢救致命胸痛仅用2小时

南京江宁区域比较大,患者有了胸痛等紧急情况,再送大医院往往时间容易耽搁。3月3日,现代快报从同仁医院获悉,该院成立了胸痛中心,同时与6家社区医院签订合作协议,确保急性胸痛病人安全快速转运。

通讯员 傅静雯 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

微信拍照片传胸痛中心

2月23日上午9点,南京同仁医院120分站值班室电话响起:江宁55岁的李先生在家中胸闷胸痛半小时了,大汗不止。2分钟后,120急救车出车,9点15分到达病人家中,医生速问询病史、行必要监护及检查。

5分钟过后,心电图提示李先生可能有心肌梗死。现场的急救医生当即拿出手机拍下图片,一边将患者姓名、性别、年龄等信息通过微信传回医院胸痛中心,一边准备返回医院。途中,医护人员为患者使用药物,并且抽血准备相关检查。

胸痛中心,心内科主任吴家宽及中心医生看到微信传回来的信息后,当即进行了初步会诊,考虑该名患者为“急性前壁心梗”,同一时间电话通知导管室立即准备抢救工作。随后,微信、电话通知120接诊医生,不必去急诊抢救区,而是走胸痛中心绿色通道,直接将患者送入导管室行急诊介入治疗。

从打电话求救到术后,2个小时内完成

急诊收费处早已接到了为李先生预留住院号、预办理住院手续的通知;120接诊医生则与随车家属沟通病情,患者未到达医院,家属就已经签署了急诊介入知情同意书。确认一切准备就绪后,心内科导管医生和护士也在等待病人的到来。

上午9点40分,载着李先生的救护车在预计时间内到达医院。120急救医生、护士直接将患者送进导管室,并迅速

与心内科医护人员交接,同时交付抽血标本。李先生进入导管室后,家属也在同一时间赴急诊办理住院手续。

15分钟后,手术开通血管成功。上午10点20分,病人术后入CCU病房继续观察。此时患者病情已经稳定。整个手术过程顺利,从病人家属拨打120急救电话到术后,整个时间控制在120分钟之内。

6家社区医院,为网络站点

胸痛中心是为降低急性心肌梗死的发病率和死亡率而提出的概念,通过院前和院内联动以及多学科(包括急救医疗系统、急诊科、心内科、呼吸内科、消化内科和影像学科等)合作,提供快速而准确的诊断、危险评估和恰当的治疗手段,从而提高早期诊断和治疗急性冠状动脉综合征(ACS)的能力,降低心肌梗死发生的可能性或者减少心肌梗死面积,并准确筛查出心肌缺血低危患者,达到减少误诊和漏诊及过度治疗,以改善患者临床预后的目的。

南京同仁医院与江宁区禄口社区卫生服务中心、谷里社区卫生服务中心、汤山社区卫生服务中心、横溪社区卫生服务中心、百家湖社区卫生服务中心、湖熟社区卫生服务中心等6家网络医院,分别签订了《胸痛中心联合救治合作协议书》,以确保急性胸痛病人实现安全快速转运、规范化救治,最大程度挽救患者生命、减轻患者痛苦,促进院前、院内急救的密切合作和无缝隙对接。

女性午睡超半个小时 更容易变“骨脆脆”

快报讯(通讯员 罗鑫 记者 刘峻)3月1日,现代快报从省中西医结合医院获悉,从2011年起,医院就参与了《中国二型糖尿病和肿瘤发病率的研究》研究,其中,省中西医结合医院是江苏两个调查点之一。研究人员调查了南京栖霞街道5个社区总共1万人。该院基于这次调查所发表的两篇论文研究发现,女性午睡时间不宜超过半个小时,时间越长,发生骨质疏松的风险越高。

研究人员还对调查区域公众的睡眠时间进行了研究,发现该地区居民的平均上床时间为23点04分,起床时间为7

点35分,这个睡眠的时间与国外人群类似。虽然中外人群的作息时间有差异,但调查发现一个独特的现象,在绝经女性中,上床时间超过0点的,更容易骨质疏松,午睡时间越长,骨质疏松的发病风险越高。

省中西医结合医院内科副主任医师王昆告诉记者,白天睡眠时间长,体内的皮质醇就会增高,会加速骨骼中的钙元素,代谢到血液中,从而提高骨质疏松的患病风险。调查来看,午睡时间在半个小时内的,风险较低,但是超过这个时间,风险会明显增高。所以建议女性,午睡时间不要超过半个小时。

孙运莹的健身减脂餐

早餐:三明治一个、苹果一个、水煮蛋2个
午餐:70g米饭、100g虾/100g鱼肉、100g蔬菜
下午:美式咖啡、一根香蕉
晚餐:蔬菜沙拉(鸡胸肉或者龙利鱼、生菜、虾仁、玉米、黄瓜、西兰花)



扫描二维码看孙运莹教你在办公室健身塑形

