

骑车运动能减肥吗

康分

骑车运动是一项很受欢迎的运动,不仅能欣赏沿途风景还能同时做有氧运动。你知道骑车多久才能燃烧脂肪的效果呢?每次在做骑车运动的时候那个速度跟时间控制在哪个范围呢?骑车运动要注意哪些事项呢?

骑车多久才燃脂?

骑自行车减肥每一小时消耗热量480大卡,与同等强度的跑步消耗的热量差不多,而且对双脚的冲击力小。这种运动的最佳时间是40~60分钟。低于40分钟,无法保证减脂效果;超过1小时,则会造成身体伤害。

骑车减肥的注意事项:

一、掌握好时间,一般应控制在1小时左右。

骑车时间过长会增加男性患前列腺癌风险,这可能是前列腺长期承受较大压力所致。车速可根据个人体质进行调节,一般15千米/小时以下的速度属于中等强度运动,适合心肺功能一般者,超过16千米/小时就属于比较大强度的运动了,适合心肺功能较好的健身者。最好根据心率控制骑行强度,年轻人可以保持在140~150次/



分钟,30~40岁者为130~140次/分钟,40岁以上则应控制在120~130次/分钟最佳,以感到有点累、稍有气喘为度。

二、要调整好把手和车座高度,并注意保持正确的姿势。

车座高度以脚跟踩踏到踏板上,腿刚好能伸直为宜,这样可以保证骑车时不会过分屈膝或踮脚,且有利于发力。骑车时头部稍向前伸,目视前方,上身适度前倾,躯

干向上躬起,双手适度用力握住车把,双臂自然弯曲,支撑上体,臀部坐稳正中坐垫。需要注意的是,不要过长时间采用单一姿势骑行,以避免身体疲劳。

三、保持节奏。

踩踏脚板时,脚的位置要恰当,用力均匀,注意保持一定的节奏,否则会使踝关节和膝关节疲劳。

四、留意空气质量。

由于市区环境污染较大,汽车尾气及粉尘会给运动中的人带来很大危害。因此,建议骑行时尽量避开污染严重的天气,若遇雾霾天,即使戴口罩、三角巾等防护用品,效果也不尽如人意,而且会导致呼吸不畅,因此不提倡骑车出行。希望通过骑车锻炼身体的人,应尽量选择人少、路况佳、空气好的地方。另外,严重的心脏病、高血压患者、癫痫病人以及孕妇和处于生理期中的女性都不适合骑车。

选择骑行的地方应该选择车少人少的地方,而且路面平坦,在骑行的时候要眼观四方,集中注意力,不要光顾着戴耳机就什么都听不到,很容易造成交通事故哦。



跑步真的会让腿变粗吗

张伯敏

很多人都认为跑步会让腿变粗,理由是“短跑运动员的腿部都很粗”。确实,很多短跑运动员的腿部肌肉都很发达,但是很多长跑运动员的腿却很细,那么跑步到底会不会让腿变粗呢?

跑步会不会让腿变粗,其实和跑步的方式有关。短跑的时候身体会进入无氧运动状态,不但不消耗脂肪,而且还会使肌肉变得越来越粗壮。而长跑运动属于有氧运动,要消耗很多脂肪,也不会生成肌肉。短跑运动员经常进行训练,每天做很多无氧运动,之后又吃很多高蛋白质的食物,促进肌肉生成,所以腿变得又粗又壮。长跑运动员每天消耗的脂肪很多,腿部的脂肪少了,而且因为锻炼,使腿部的曲线变紧致,所以腿很细。

因此跑步虽然可以让腿变粗,但是也可以瘦腿。

怎样跑步才不会让腿变粗?

- 1.做好准备运动,通过热身能使身体比较快进入运动锻炼的状态,提高运动的效率,就能减少运动量,防止过量运动带来的腿部肿胀。
- 2.跑步的时候不要先用前脚掌着地。前脚掌着地是短跑的做法,不仅会刺激小腿肌肉,而且会使膝关节的压力增加。应该脚跟先着地,然后慢慢过渡到前脚掌。
- 3.控制好跑步时间,一般20分钟~1小时即可,还要根据自己的身体状况进行调整,防止过度运动造成肌肉疲劳。
- 4.跑完以后要做放松运动,例如拉伸腿部,拍打腿部肌肉,用冷水和热水交替给腿部沐浴等。
- 5.跑步以后不要大吃大喝,要注意均衡饮食。

写字楼健身操可护体养生

期闻



白领久坐不动,比较容易和肥胖、心脑血管病、骨质疏松等疾病挨上边,因此动起来预防这些疾病找上门。写字楼里工作节奏快,所以锻炼也要简单易学且有效,以下介绍一套适合写字楼

工作的健身操,只要坚持下来,不但可以远离疾病,还可兼养生之用。

方法/步骤:1.每天早晨或晚上睡前轻叩头部——刺激头部穴位,能够调整人体健康状况。全身直立,放松。双手握空拳举于头部,自然活动腕关节,用手指轻叩头部,先从前额向头顶两侧叩击,然后再从头部两侧向头中央。次数视各人情况自定,一般50次左右为好。

2.浴手是保健按摩中的一种。取习惯体位,排除杂念,心静神凝,耳不旁听,目不近视,意守肚脐,两手合掌由慢到快搓热。

3.手在休息之前,显示90度,连续五个手指。然后严打,变得越来越越好。击掌主要刺激两个相应的穴位,一般在20倍左右。

睡眠瑜伽有什么用

常健



睡眠瑜伽能提高睡眠的效率

睡眠品质得到改善以后,身体的排毒也变得更加顺畅了,你会发现自己的精神一天天好转,尽管睡眠的时间没有增加。这是因为睡眠瑜伽能提高睡眠的效率,可能以前要睡10个小时,做了瑜伽以后只要睡8个小时就够了。可以说你用来做瑜伽的时间,都会减少你的睡眠时间,这么算来,睡眠瑜伽也算得上是一种时间的投资。

睡眠瑜伽能助你快速入睡

瑜伽能够调整呼吸,放松身心,减轻压力,睡眠瑜伽也同样具有这些作用。它不是一种剧烈运动,所以不会使你过度兴奋而影响睡眠。当你的身心都放松,摒弃了杂念,自然能更快入睡。

睡眠瑜伽能改善睡眠

睡眠瑜伽能增加大脑睡眠中枢的血液供应,从而能帮助主导睡眠循环的睡眠中心正常活动,能很好地改善脑部神经系统。

怎样把客厅变成健身房

健广

椅子健身法

只需要一把木制的椅子,上身保持正直,双手扶在椅子两侧,一只脚着地,另一只脚抬起并且脚尖绷紧,用大腿以及腹部的肌肉带动腿部做上下摆动的运动。练习时注意双膝不要弯曲,重心应一直保持在椅子的中心位置,以免椅子歪倒,这个方法每组15至18次,做2至3组,能够锻炼腿部肌肉以及腹肌,同时还能增加身体的平衡能力。

柜子健身

面向柜子站立,双腿分开与肩同宽,双手伸直,贴在柜子上,脚跟抬起,脚尖着地,全身处于一种微动状态。当脚跟达到最高点时缓缓放下,然后再次抬起。每组15至18次,每天可以做2至3组,做的时候要保持身体平衡,重心应落于前脚掌上,而不应该将身体压在柜子上,此方法可有效缓解关节肌肉的酸疼,还能预防走路时扭脚现象。

利用家具健身时应避免使用镶有玻璃的家具,以免发生破裂造成伤害,并且要远离电视、冰箱等电器,以免在运动时触碰到这些电器而发生危险。

上班族

多练“站桩”精神好

时章

久坐不动几乎成了上班族的常态,很多人一天下来腰酸背痛,浑身不适。再加上坐姿不标准,导致脊椎和颈椎承受着巨大的压力,身体的肌肉和血管一直处于受压迫状态。

长期伏案工作,最好每隔40分钟起身练习“站桩”,也可以利用接电话、看资料等时间做,短短几分钟,就能让颈椎和脊椎得到良好的拉伸,血液循环通畅,一蹲一起,肌肉从紧张到松弛,就像做了一次全身的肌肉按摩,有效锻炼腰背肌、股四头肌,有助于保持人体的稳定性和耐力,还能保护膝关节、缓解衰老、塑形健身,提高工作效率。站桩时呼吸深度加深,有利于肺部健康,可谓是一举多得”的运动。

“站桩”类似于半蹲,其动作要领是:两腿分开,与肩同宽,自然站立,双手抬平放于体前;身体慢慢匀速屈膝下蹲;膝关节微屈即可,打开130°~135°,其位置不要超过脚尖;保持自然、均匀呼吸。整套动作要求躯干尽量保持笔直伸展的状态,臀部向身后微微翘起,起身时要尽量缓慢。站桩练习要循序渐进,每次保持的时间要根据个人情况尽可能地延长至3~5分钟。刚开始练习时,可以借物蹲,用自己的背部、腰部倚靠在墙上,或是手握栏杆,借以分散身体重量,使下蹲训练变得容易进行。

站桩简便易行,不受时间和空间限制,可与日常生活结合起来做,比如看电视、读书读报,甚至早晚刷牙时,都可以改站立为半蹲。

这个时代的上班族每天时间都很紧迫的,想要去下健身房还得挤出时间来,于是很多人都会选择在家里健身,但是家里要摆设健身器材还得考虑到家里占地面积。其实家里那么多的家具能否把他们变成健身器材呢?如果可以的话就能达到省时省钱的又能健身的目的了,下面我们来看看家具健身的相关小知识吧!