

## 运动减肥 如何“步步为赢”



### 1. 了解自己

通过测量身高、体重、腰围、臀围等指标,计算出体质指数、腰臀比等数据,可以初步评估自己的肥胖程度和类型。

您也可以前往体检机构或专业减肥门诊,进行身体成分分析,了解自己的肌肉含量、脂肪含量和体脂率,为制订个性化的运动减重计划提供依据。

重度肥胖人群,尤其是患有高血压、糖尿病、冠心病、呼吸系统疾病等慢性疾病的患者,运动前应该进行全面的健康筛查与评估,必要时还要进行专业的运动心肺功能测试,以制订安全、有效的运动处方,避免运动的意外风险。

### 2. 确定目标

肥胖者需要确定一个合理的目标体重。目标体重需要考虑年龄、性别、身高、体脂率等因素。不切实际或过高的减重目标不仅难以实现,还可能造成身体和心理问题,最终导致减肥失败。

一般来说,男性的理想体脂率应保持在10%~15%,而女性则为18%~25%。例如,一名31岁的男性,身高176厘米,体重84千克,BMI(体质指数)27.1,体脂率24%。如果该名男性希望将体脂率减至12%,那么经计算,他应该减去11.5千克脂肪,体重降至72.5千克,BMI则降至23.4。

### 3. 评估能量差值

在制订运动减重计划前,需要评估个人的能量摄入与消耗情况。通过记录日常饮食和运动情况,可以了解自己的能量摄入和消耗情况,让运动减重计划更加科学、合理。

### 4. 选对运动

不同年龄段的肥胖者,应选择适合自己的运动方式。一般肥胖人群应综合进行有氧运动、无氧运动以及柔韧性和平衡训练,运动前后都要及时进行充分的热身和整理。

有氧运动通常需要较长的运动时间(不少于30分钟)才能有燃脂效

果。在无氧运动尤其是高强度间歇运动后的恢复期,为了偿还运动中的“氧债”,并使处于高水平代谢的机体恢复到安静水平,以及恢复受损的肌肉和内脏功能,身体仍会消耗更多氧气,也就消耗了额外的能量。这个过程被称为“运动后过量氧耗”,一般会持续12~24小时,甚至更长时间。

30分钟的中等强度持续运动与18分钟的高强度间歇运动,效果几乎相同。而高强度间歇运动用时减少了40%,且在降低绝对脂肪量、改善心肺功能方面更有优势。

柔韧性和平衡训练集平衡、稳定、协调、伸展为一体,能够保持肌肉和韧带的弹性、延伸性和灵活性,激活关节周围的肌肉,提高运动过程中各关节的稳定性,使身体进入最佳运动状态。平衡训练能够让大脑更好地理解和控制肌肉运动,提高神经、肌肉的协调能力,减少运动损伤的风险,同时消耗更多的能量。

步行、慢跑、游泳、骑自行车、水中运动、瑜伽、打太极拳等都属于低一中强度有氧运动,适合大多数肥胖人群,儿童、中老年人群也可以练习。

爬山、跳绳、划船、做健美操、舞蹈等属于中等强度有氧运动,适合年轻、体力好且无严重慢性病的人群。膝关节炎患者不适合选择这类运动。

体力好的年轻人,无严重慢性病的中老年人,轻中度骨质疏松症患者可以通过绝大多数无氧运动来增强

肌肉力量,提高运动能力。直腿抬高、臀部肌肉训练、静蹲训练等无氧运动尤其适合膝关节炎患者。

柔韧性平衡训练,如打太极拳、瑜伽、普拉提等适合大部分人群。

患有高血压、糖尿病、冠心病、呼吸系统疾病、髌膝疼痛等下肢肌肉骨骼疾病的慢性病患者,最好在医生的指导下,参照相关疾病的康复原则制订个性化的运动方案。

正确的运动方式可以控制疾病的进展,缓解关节疼痛,维持和改善关节功能。当出现关节疼痛、僵硬、肿胀或其他身体不适时,患者应减量运动甚至停止运动。

### 5. 制订运动处方

运动处方包括运动方式、频率、强度和时长等方面。不同人群应根据自己的身体状况和减重目标,来制订具体的运动处方。对于多数肥胖者来说,第一个目标是实现每周150分钟的中等强度有氧运动,运动项目可选择快走、轻松骑车、慢跑或跳舞,达到适度减重的效果。如果要达到减重大于5%的效果,或为了获得长期的效果,就要逐渐增加到每周250~300分钟的运动时间。

超重和肥胖人群是潜在的低运动能力人群,需要从低强度的运动开始,一般建议控制在中等强度范围内。

来源:搜狐网

## 为什么有人越“减”越重?

### 温馨小提示

#### • 每天要喝奶

每天饮奶300克或相当量的奶制品。

乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品。

#### • 常吃豆制品

每天摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。

#### • 坚果要适量

坚果属于高能量食物,推荐平均每天10克左右,首选原味坚果。

在减重的路上,我们会遇到两个住在内心的小精灵:一个是“减重精灵”,另一个是“放纵精灵”。

### 情绪和体重密切相关

对许多人来说,情绪和饮食紧密相连。压力、焦虑或抑郁等情绪问题常常会导致饮食失调,比如暴饮暴食或食欲丧失,这两种极端都可能导致体重出现问题。有研究表明,处于抑郁状态的人有更高的肥胖风险。这一现象部分是由于情绪不稳定导致的不健康饮食习惯,如情绪饮食,即在感到压力或情绪低落时,倾向于摄入高能量、高脂肪的食物以寻求安慰。此外,长期的压力也会导致体内激素水平的改变,增加脂肪的存储,可能导致肥胖。

### 塑“身”要先塑“心”

#### • 设置合理的减重目标

过高的减重目标,容易让自己失望、丧失信心。建议细分自己的目标,比如每周减重0.5千克,逐步实现。这样不仅可以增加减重信心,还能增加减重动力。

#### • 改变自责想法

不要因为一次受“放纵精灵”的诱惑而过度自责。例如,如果有一天吃了高能量的食物,或者没有达成目标,千万不要过度自责、想放弃。要注意的是,还是要坚守自己减重的初心,不能经常受“放纵精灵”影响,动摇减重的决心。

#### • 找到支持自己减重的人

比如在“减重精灵”的陪伴下,

你会更容易坚持下去。也可以和家人、朋友分享减重目标,并让他们成为你的支持者。

#### • 培养积极的自我形象

每天告诉自己,我正在变得更健康、更美丽。要给自己积极的心理暗示,而不是过于关注自己的体重。

#### • 养成科学运动、规律作息的习惯

找到自己喜爱的运动并坚持下去,让自己的作息变得规律,不仅可以辅助减重,还能将内心的压力、焦虑等不良情绪释放出去。

在减重过程中,保持情绪稳定和知行合一至关重要。只有保持良好的心态,在“减重精灵”的鼓励下,积极应对减重时遇到的挑战,才能完成健康减重的目标。

来源:光明网