

阳春三月女人季，女人让春天更加美丽。脱掉厚重的冬日外套，换上春装，如果没有好身材，如何闪亮动人呢？在如此美好的季节，我们请来健身美体专家，帮您选择正确的“塑身美体路线”，好在衣衫轻薄之时，展现您的完美身材。

三月女人季 塑身正当时

错误观念纠过来

要想正确塑身美体，首先就要走出一些常见的误区，这样才能事半功倍。

误区 1：减肥即美体

正确方法：有氧运动配合力量训练

很多人认为只要减肥了，减掉体重就可以有完美身材，而运动减肥是最好的健康减肥方式，只要做做传统的有氧运动就可以了。

不过，专家指出，可能梨形身材的女性在选择运动减肥后，只是从大号的梨形身材变成了小号的梨形身材，而不能拥有完美的曲线。

造成这一后果的主要原因，在于选择的运动方式有误。专家表示，传统有氧运动强度低、持续时间长，只能促进新陈代谢和心肺功能，并不能根本改变女性的体型。至于正确的做法，专家表示，希望塑身修形的女性，最佳的

方法还是有氧运动配合适当的力量训练，这样不但能增强心肺功能，还能“制造”肌肉消耗脂肪。

误区 2：节食减肥最快速

正确方法：保证基本热量摄入

说到减肥，很多人首先想到的就是不吃不吃就不吃。不过，对于一般人来说，长期节食显然是很难坚持的，而突击性节食不仅有害身体健康，也会半途而废。

专家指出，在突击节食两天后，身体就会产生饥饿感，因而降低新陈代谢率。更糟的是，在突击节食中所失去的体重除了脂肪的减少，还包括水分和肌肉组织的丧失。研究还表明，体重减轻越快，节食停止后体重反弹就会更快。

专家表示，正确的减重应该是减少体内的脂肪。而且人每天都会有基

础代谢，所以一定要有最基本的热量摄入。

误区 3：运动减肥无需考虑饮食

正确方法：运动同时调整饮食

很多人认为，“我多摄入了卡路里，只要多运动就行了”，不过这些运动狂人却发现，自己的减肥并不成功。

对此，专家指出，这类型为大多数减肥不成功者。主要是由于太依赖锻炼，而不注意饮食。这些人常常明显地限制热量的摄入，却不太考虑脂肪在其中所起的作用。

因此，专家建议，运动爱好者要想减肥，在饮食上要做到低脂肪和高纤维相结合。例如，多吃些蔬菜和水果、少吃那些富含脂肪的膳食，尤其是快餐等。

塑身美体问答

问：运动强度越强，时间越久，就会燃烧掉越多的卡路里？

答：中低强度运动更减肥。

其实，想靠运动减肥的人，应该做中低强度运动，通过氧气燃烧葡萄糖和存在身体里的脂肪，并会在运动后的6~8小时里使身体代谢率提高，这样仍会持续消耗体内多余的热量。如果做强度过高的运动，人体依靠肝糖供能，反而运动过后会更想吃东西。

问：运动时间越长，对减肥越有帮助？

答：每周运动5到6小时最减肥。

正常人每周在健身房运动5~6小时最有利于减肥。研究证实：平均每天每人要摄入1300~1500卡热量。每周通过5小时的运动消耗掉2000卡路里的热量，加上平时自身的基础代谢，最后可以达到最佳最安全的

减肥。虽然这种减肥过程漫长，但并不容易反弹，也不会对运动造成反感。

问：运动中能休息吗？

答：休息1分钟可增加消耗。

如果在30分钟的有氧运动中掌握好强弱节奏，可以收到事半功倍的效果。据美国杰克逊博士的研究，在高强度运动的间隔中加入平缓的恢复时间，要比节奏平稳的运动多消耗1倍的热量。

问：跑步减肥担心小腿粗壮？

答：剧烈无氧运动才让小腿变粗。

高强度剧烈的无氧运动的确有可能让小腿长肌肉，造成腿粗的后果，而有氧运动消耗的是体内的糖、脂肪、氨基酸，只会减去多余脂肪。

(京华)

