

# 冬膘上身前 先把这“塑身秘籍”揣好

身材和体重一直都是妹子们最为关注的话题，微信里没收藏几篇和减肥健身有关的文章，基本等于没在朋友圈混过。

英国《每日电讯报》最近一篇报道指出，现在的中国女性平均体重 57 公斤，比以往任何时候都更胖。到处都能听到她们说要减肥，但大多却在吃减肥药或是节食。还有专家分析，中国女性只在乎瘦，却不懂何为健美。

看到这里，生命君只能呵呵了，来自大不列颠的盆友，你让前阵子凭借马甲线登上各大社交媒体头条的袁姗姗小姐情何以堪。在健身和追求线条美上，欧美妹子确实先行一步，但中国妹子也不甘落后，她们开始花更多时间泡在健身房里。这年头，似乎没个马甲线，都不好意思自称是女神了。

的确，一个人的身材好不好，不能只看胖瘦，而是要综合评估其日常饮食是否均衡、运动是否适量、生活是否规律等。

北京大学第三医院运动营养研究室主任常翠青指出，如果一个人脂肪更新速度快，肌肉含量高，看上去健美挺拔，每天能保证一定的运动量，哪怕稍微有点胖，这种体型也是健康的。

相反，如果一个人看上去很瘦，但脂肪代谢率低，又不运动，体内堆积的都是坏脂肪，也不健康。

## 从体型看你最需要锻炼哪个部位

决定健身时，不少人会有这样的困惑：我最需要锻炼哪个部位？《生命时报》综合美国《预防》杂志的报道总结出“体型与肌肉的关系”，不妨对照看看，帮你有针对性塑造完美身材。

### 身体懒散 腿筋紧绷

习惯松松垮垮地趴在桌子上，表明腿筋（大腿后侧的肌肉）紧绷。纽约市健身专家艾丽卡·布鲁姆说，腿筋连接骨盆，如果紧绷的话，坐着时会坐骨向前或向下牵扯，使脊柱拱起。

建议：可坐在床上，两腿前伸，上身俯向两腿，拉伸腿筋。

### 屁股下垂 双脚无力

布鲁姆表示，如果双脚无力，则足弓支撑不够，身体重量压向双脚，屁股也会下垂。而且大腿骨前移，骨盆也会前倾，使臀部外侧肌肉变弱，导致下垂。

建议：练习普拉提有助于增强脚部和臀部力量。

### 小腹凸出 背阔肌紧张

布鲁姆表示，如果背阔肌紧绷，身体就会蜷缩、脊柱拱起，内脏向前凸，出现下腹凸出的体态。

建议：简单地拉伸背阔肌，就能使身材更苗条。

### 啤酒肚 核心肌肉弱

纽约市健身训练师乔尔·哈珀说，如果减少了高热量食品摄入，并坚持拉伸背阔肌，腹部依然凸出，表明核心肌肉和下背部肌肉弱。

建议：交替进行腹部锻炼和下背部锻炼，有助改善这一状况。

### 屁股扁平 背部肌肉弱

布鲁姆表示，屁股过平或下垂可能是由于深层核心肌肉弱导致的，特别是腰椎旁的多裂肌弱。这些肌肉能够稳固脊椎，使下背部自然地轻微拱起，如果缺乏锻炼，臀部肌肉就会萎缩。

建议：多做仰卧起坐等训练。

### 一只脚外撇 臀部紧张

哈珀表示，如果感觉自己已经笔直站立，但一只脚外撇，可能是臀部肌肉比较紧张导致的。

建议：可通过侧卧抬腿等锻炼大腿肌肉的方式来改善这一状况。

### 高低肩 肩部肌肉不平衡

哈珀表示，每天用单侧肩背重物，会导致两侧肌肉不平衡，出现一肩高一肩低的现象。

建议：可以通过拉伸和耸肩等方式来加以改善，注意肌肉紧张的一侧拉伸的时间也要长一些。

### 驼背 胸部肌肉弱

哈珀表示，每日伏案工作会使人驼背，如果胸部肌肉弱，背部肌肉一直处于拉伸状态，就会加重驼背现象。

建议：通过做俯卧撑等方式来锻炼胸部肌肉。

### 头部前倾 颈部肌肉紧张

美国波士顿东北大学肖·布朗纳博士表示，睡觉时枕头过高、姿势不良都会使头颈肌肉紧张，引起头部前倾。

建议：经常练习点头、收下巴，有助改善这一状况。

### 胯部倾斜 臀中肌弱

站立时如果一侧臀部比另一侧低，可能是臀中肌软弱无力导致的。

建议：如果右侧臀中肌较弱，不妨左侧卧，保持头部、臀部和脚后跟在一条直线上，然后练习抬右腿；如果左侧弱，应换相反方向做。

## 吃+动练出健美好身材

美国《赫芬顿邮报》刊文指出，人体肌肉组织占人体体重的 35%~40%。成年人拥有的骨骼肌大约有 650 块。即使没有太多的活动，肌肉消耗的热量也比脂肪消耗的热量多。

西安体育学院健康科学系教授苟波指出，女性对曲线要求较高，表现在胸部、腰部和臀部。女性比较适合用小重量的哑铃，做一些推举、转体等动作，效果也很明显。

建议刚开始时，以中等运动量为宜，抬举哑铃、杠铃应隔天做 1 次，1 次举 12~15 次，每次做 3 组，运动时间在 1.5 小时之内，女性可根据体力减少运动量。

（刘星西）

