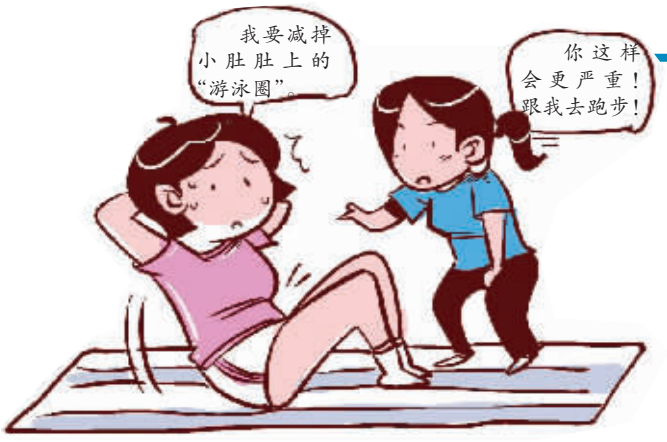

眼下又到了越穿越清凉的季节,原本藏在衣服下的各种“游泳圈”“蝴蝶臂”很容易在烈日下暴露。怎样把粗胳膊、粗腿上的肥肉减掉,网上流传着各种“妙招”。但是近日,一位网友却贴出一个“瘦身帖”告诉大家:那些“局部减肥”的方法都是假的。该网友还提到其他一些减肥误区,这位网友说得对吗? 现代快报记者 戎丹妍

仰卧起坐能瘦腰?
跑步会让小腿粗?
锻炼能丰胸? ……

这些说法都不靠谱

漫画 俞晓翔

误区1 哪里有“肥肉”就锻炼哪里

正解:要想减掉“游泳圈”“蝴蝶臂”,必须进行长时间的全身有氧运动

近日,果壳网上一位叫“王老汉”的网友发了一篇名为《女性应该知道的一些健身常识》的帖子,帖子用幽默辛辣的语言科普了很多减肥常识,受到广大瘦身男女的青睐,很多人因此成了“王老汉”的铁杆粉丝。

“王老汉”在帖子中称:“首先脂肪是不可能局部消耗的……比如每天多少个仰卧起坐就能瘦小腹,这是赤裸裸的伪科学。我可说网上、电视上宣传的每天做什么就能瘦这瘦那的,那全是不靠谱的。因为这些动作大部分是某个部位的无氧动作,也就是力量训练,根本达不到消耗脂肪的目的。”“王老汉”还强调:“某个部位的无氧运动只能强化和发达这部位的肌群,比如你每天做仰卧起坐,练出了腹肌,但你上面覆盖了一层厚厚的皮脂你想给谁看?”

所以,对于那些有“游泳圈”“蝴蝶臂”的人,“王老汉”给的建议是:“要想消耗脂肪,必须要进行有氧运动,而且时间要长。”

专家:运动30分钟以上,脂肪才开始大量燃烧

南京体育学院运动健康科学系系主任孙飙教授告诉记者,哪里“肥肉”多就锻炼哪里的想法确实是错的。为什么呢?

因为想要减掉脂肪,必须要进行有氧运动。而所谓的有氧运动,一般是指30分钟以上的全身运动。也就是说,想要减肥,不仅要全身都动,而且还要动得时间长。因为只有运动到一定时间,你身上的脂肪才会开始大面积“燃烧”(分解),而在此之前,运动中消耗的大部分都是简单易消耗的碳水化合物,脂肪要等其他能量物质消耗得差不多没有后才开始起作用。而脂肪转化为能量时,是全身性调动,并不是局部性的。因此不存在局部减肥一说。快走、慢跑、游泳等都属于有氧运动。

误区2 跑步会导致小腿粗

正解:跑步只会减脂,长跑运动员小腿根本就不粗

在现实生活中,很多女生都有这样的担忧:长期跑步腿会变粗。但“王老汉”对此表示很“不屑”:“老汉真的已经强调过很多遍了。根本不会粗的,你见哪个长跑运动员小腿粗的?”

为什么大部分的女性会觉得小腿变粗了呢?“王老汉”解释了一下。

第一:运动过后肌肉会有暂时性的充血和乳酸堆积,甚至到第二天也有。这个时候围度是会变大的。不过这种状态等身体恢复了就下去了。

第二:运动过后小腿变硬了。然后你就觉得它变粗了。这是一种心理作用。你如果拿卷尺去量一下,你会发现,根本就没变粗的。

当然有些女性还会说,“我的小腿是肌肉腿啊,摸起来很硬,天生肌肉多”。对此,“王老汉”表示:“这个有一定可能。但大部分情况,那是一层皮脂。你肌肉量大不大和摸起来硬不硬没半毛钱关系,如果你小腿放松状态下,能轻而易举地掐起腿部的皮肤,那就是体脂低。很难掐起来,掐起一层很厚的皮脂或者根本掐不起来,触感有米粒的感觉,那你的小腿基本上就覆盖了很多皮脂……”

专家:女孩长肌肉没有男孩容易

对于跑步是否会引起小腿变粗的问题,孙飙说,很多女孩认为跑步会引起小腿变粗,是担心小腿长肌肉,但长肌肉和小腿变粗是两回事,女孩要长肌肉其实要比男孩难,因为女孩体内的雄睾酮激素没有男孩多。小腿粗有的是天生的,有的是后天不健康的生活方式导致,比如长期坐着不动,引起小腿水肿、脂肪堆积等。另外有的人刚跑完步不做一些拉伸动作以帮助能量物质代谢,也容易造成小腿部位血肿、僵硬。如果是用正确的方法跑步锻炼,小腿线条只会变好。

误区3 锻炼能丰胸

正解:胸部大小是天生的,减脂时反而会变小

很多女生希望锻炼来丰胸,但“王老汉”给了她们无情的“打击”:“我想说这基本是不可能的,上围就靠你的基因,你青春期后长到多大它就是多大,锻炼只能使你的形体更加和谐,但绝不能丰胸的,就好比你是A罩杯,你是永远无法通过锻炼达到B罩杯。除非丰胸或者妊娠期,否则你的胸部不会增大的。”

“而且在减脂过程中,你的胸部是会变小的,而且没有办法避免,因为乳房除了乳腺组织外剩下的差不多全是脂肪了。由于脂肪是全身消耗的,所以这部分也会跟着一起消耗……真的没办法避免。”

专家:锻炼不能丰胸,但能塑形

孙飙说,锻炼是不能丰胸,但能起到修身塑形的作用,如果整体线条好看了,那么也就不存在胸小的问题了。因此女孩如果想要体型好看,还是需要通过锻炼来完成。

误区4 振动可以减脂

正解:脂肪只能通过参与能量代谢消除

电视上常常出现腰上绑一个振动带就能减肥的广告,但在“王老汉”看来,纯属无稽之谈:“戴个能振动的腰带就能减脂,声称这样能打碎脂肪,打你妹啊!脂肪都是在细胞里面的,你能把脂肪细胞通过共振打碎?打碎可以,基本上会全身一起打碎,那样你就细碎一地了……这属于杀死细胞的方法……但目前还做不到定向只杀死脂肪细胞。如果那些卖振动腰带的厂家真做到了,他们就能去领诺贝尔奖了。因为解决了癌症化疗的问题……想要让脂肪消失,只能让脂肪参与能量代谢。别无他法。”

专家:各种甩脂机毫无道理可言

对于振动减肥、甩脂减肥,孙飙也觉得是在瞎说。另外还有穿尼龙衣、裹保鲜膜等减肥方法,孙飙认为都不可取,这样只能丢失水分而不能减肥。要减肥只能通过长时间的全身有氧运动消耗,没有其他办法。

人体供能系统

关于运动时我们的人体是怎样消耗脂肪等能量的,“王老汉”也做了专门的介绍。

总体来说,我们人体有三大供能系统:分别是ATP-CP供能系统(磷酸原),无氧呼吸供能系统(乳酸系统),有氧呼吸供能系统(脂肪系统)。

ATP: 我们高中生物都学过ATP这个东西,这是一种不稳定的高能化合物,也是所有供能物质的基础!所有的能量最终都要变为ATP才能供能。不过ATP在肌肉内储备量很低,剧烈运动时只能供能1~3秒。

供能时间:1~3秒。

CP: 就是磷酸肌酸,CP在人体中也是有储备的。不过和ATP一样,储备量很少。所以CP只能供应6~8秒时间,它和ATP合在一起叫做ATP-CP供能体系。

供能时间: 大概10多秒的时间。所以短跑基本上是ATP-CP供能,比如刘翔就是使用这个供能体系的。

糖原: 糖原是供能的中坚力量,你吃的馒头、米饭,也就是碳水化合物,最终都会被储备成糖原分存在肌肉和肝脏内,其中肌糖原不能进行有氧代谢过程,只能进行无氧代谢先变成丙酮酸,最终生成乳酸(造成你肌肉酸痛的元凶),乳酸最终在肝内分解为葡萄糖从而供能。

供能时间: 糖原供能大概在20~30分钟内(每个人都不一样,有个体差异),所以有氧运动最好持续半小时以上才能燃脂,不过你前面如果做了无氧另当别论。

脂肪: 脂肪是最牛的供能物质!这东西和肌肉分解一样,都是糖异生(糖异生,就是身体将非糖物质转化为糖类物质)。

供能时间:一直供能到消耗没为止……

蛋白质:这是最不给力的供能物质,因为蛋白质脾气倔,谁让人家是构成生命的基础呢。你可以理解蛋白质为瘦弱无力的女人,但有一身大小姐脾气,轻易不愿动弹。

供能时间:如果蛋白质开始主要供能了,你身体就快废了!

资料图片

人体供能系统工作图