

郑运动



公开课

英国政府在全国推广了两套全民健身计划,一是每周75分钟,内容是类似于跑步的高强度锻炼;二是每周150分钟,为快步走之类的中等强度。两套方案都要求每天至少动个十几分钟,据官方统计,全英有80%的人锻炼强度都无法达标。似乎全世界懒人占了多数,有没有偷懒而不减效果的特殊锻炼方法呢?

英国广播主持人文斯·格拉夫花了两年半时间,尝试了一种听来匪夷所思的锻炼方法:每天1分钟,一周练3次。体检数据显示,这种方法在他身上产生了奇效。不过,懒人们也别高兴得太早,“一天一分钟”的锻炼法是否适合你自己,还得具体情况具体分析。

讨论课

小伙14小时跑五环一圈引热议

专家:不建议多尝试

昨日,微博等网络平台被一名人称“五环哥”的网友刷屏了。这名网友在7月3日生日那天,绕着北京五环路整整跑了一圈,共计122公里,用时将近14个小时。日前,记者联系到这位网友柳毅,对于自己的“一夜成名”,柳毅表示“完全没想到”。

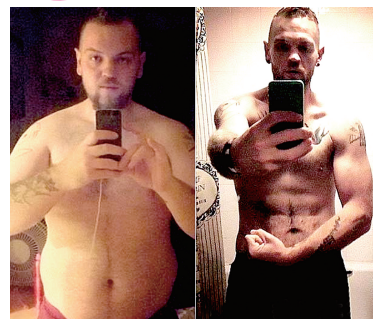
日前,记者致电光明乐跑马拉松训练营教练田玉桥。田教练表示,柳毅将“五环跑”送给自己做生日礼物有一定纪念意义,但考虑有安全隐患,以及“五环跑”强度比较大等原因,建议不要多次尝试,以免给身体带来损伤。

田教练表示,超过100公里以上的慢跑算是强度比较大的运动,没有一定训练基础的跑友要谨慎尝试,跑步强度要根据个人条件因人而异。田教练介绍,近几年有“跑步热”,跑友和各种跑步组织都越来越多,但很多跑友并没有科学的训练计划。“跑步最怕不科学和无度”,田教练说,跑步不科学或无度会造成肌肉损伤和关节损伤,“这些损伤不是一朝一夕能好的,有时候好几个月都好不了”。林峰

励志哥

英国一快递员跑步送快递

成功甩肉近百斤



据英国《每日邮报》报道,英国一名约133公斤的快递员为了减肥,两年来每天跑步4英里(约6.4千米)送快递,现已成功减去1/3的体重,并练出6块腹肌。

琼斯今年30岁,是三个孩子的父亲。曾经的他沉迷于垃圾食品,暴饮暴食,体重惊人。直到医生提醒他极有可能因此患上心脏病和糖尿病,他下定决心要改变生活方式。从此以后他天天跑步送快递,去健身房锻炼,健康饮食,不久前甚至还参加了半程马拉松,摇身一变成为肌肉男。琼斯表示,三个孩子是他减肥的最大动力。木木

世界上最适合懒人的锻炼方法是什么?

英国媒体人爆出自己的惊人实验结果
每天锻炼一分钟 效果比每周跑步数小时还要好



更多运动生活精彩内容,请关注微信公众号“郑运动”

知识帖

做完12个“一分钟锻炼”结果匪夷所思

“我生来就不爱运动,从小到大都这样,所以每周锻炼75分钟或者150分钟,对我来说想都不用想。”格拉夫毫不避讳自己是个懒人,但是和绝大部分懒人一样,不爱运动并不意味着不要健康,他决定试试HIT锻炼法。

HIT的全称是High-Intensity Training,“高强度训练法”。基本科学原理是锻炼者在短时间内用最大强度锻炼,通过无氧运动急剧消耗体内储存的糖、脂肪和蛋白质,收到瘦身减脂、提高心血管功能的效果。

2013年12月,格拉夫开始挑战。他的HIT训练是在自行车机上做的,非常简单,就是在1分钟内用他所能使出来的最大力量快速蹬踏自行车脚踏板,每周三次,一个月总共才12分

钟。试验开始前他从未进行过体育锻炼,体检综合指标处于英国同年龄段男性的倒数30%群体,做完那12个“一分钟”,体测数据出来了。

最明显的是血压降了,从123/79降到109/70,本来倒数后30%的综合健康指标,上到了平均线以上。

试验的第二部是与“国标锻炼法”进行对比。后六周,格拉夫没有进行任何锻炼,身体各项指标又都降回去了,然后开始每周75分钟的中等强度锻炼,在跑步机上快步走,也是维持四周,累计5个小时。“当我强制自己按照‘国标’标准锻炼,我的血压并没有像用了HIT锻炼法那样下降明显。其他各项体测指数也是一样,都有进步,但都不如HIT。”

赛前狂吃面 每天都要跑?

新手跑者要避免的几大误区

很多人在开始跑步之前,都会了解一下有关跑步的知识,包括日常的训练、营养补给等,但很多信息会对新手产生误导,比如以下几条。

比赛前狂吃面?

面条的确能提供很大的能量,于是新手们认为比赛前一晚狂吃面条有助于为第二天的比赛储备足够的能量。实际上,如果比赛时间不超过两小时,根本没必要摄入大量的碳水化合物。而且,真正补充能量在比赛前一周就应该开始,而不是临阵磨枪。

运动饮料随便喝?

很多新手认为喝运动饮料是很有必要的。实际上,比赛不超过1个小时,水才是最好的饮品。当比赛时间较长时,运动饮料才能为你提供必要的能量。

尽可能快地跑?

初跑者总是认为跑得越快就越能展示自己的实力,高强度的训练有助于快速提高自己的能力。实际上,正确的跑步应该是快慢结合,把各种强度的训练结合在一起,每周进行一次长距离跑。

多喝水防止缺水?

出汗的时候,身体的确会损失水分,但这并不意味着你要喝大量的水。想通过喝水来弥补跑步时损失的水分,几乎是不可能的。补水过多可能会引起肠胃不适,最好的办法就是听从身体的指挥,感觉渴了再补水。

每天都跑步?

身体是需要调节的,每天都跑步的话,会让身体承受很大的压力,普遍的做法是每周跑2~3次。

平均每周不到三分钟锻炼 46岁却拥有30岁的身体

短期实验让格拉夫决定坚持HIT。之后的两年半,他一直保持每周去健身房三天打鱼两天晒网般地“锻炼一分钟”的习惯。前几天他专门打电话去问健身房自己这两年半的出勤统计,平均每周才去1.8次,连每周三分种都做不到,效果呢?

格拉夫现年46岁,理论上这个年纪血压会逐年上涨,现在他的血压是106/67,比2012年底降了不少;体重减了7公斤,按照英国的健康标准,相当于30岁年龄段的。还有一项重要指标

是最大摄氧量,是指在人体进行最大强度运动后,机体开始无力继续支撑时,所能摄入的氧气含量,简单说就是体现耐力水平,同样是随着年龄增长衰减。格拉夫第一次做完“一个月12分钟”实验,他的指数从31.7提高到34.9,现在是39.9。

同样,糖耐量、脂肪含量测试结果也超过预期,22%的脂肪含量都快达到20~30岁年龄段的的健康标准了,“而我这两年半总共才骑了不到4个小时的自行车啊!”

瞬间高强度剧烈运动 并非适合每一个人

这是让懒人振奋的结果,但你想效仿,要先对照一下自己的身体情况。因为瞬时高强度剧烈运动,对不常锻炼的人来说会造成很大的心血管负担,如果本身就有健康隐患,容易诱发危险。

伦敦国王学院预防医学系托马森教授表示:“不能说HIT没有危险,但一般除去有糖尿病、心脏病的患者,体重太大而且感到不适的人群,基本上没有问题。”楼栋

星面孔



王洛丹 打造健身女神形象

日前,王洛丹更新微博,晒出自己的腹肌养成计划及健身后练成的腹肌照,并写道:“谁说瘦子吃不胖,看我体重从96斤长到106斤又运动回到96斤,朋友问我坚持运动的动力是什么?我的动力……其实……是……为了更好地吃呀。Hi,姑娘,今天你想吃啥?”小新