

游泳到底能不能减肥?

如果要游泳减肥又该注意哪些问题?

不妨来听听国家级游泳教练张金云的专业意见吧

相对于其他一些运动,游泳既能健身又有乐趣,而且不需要挥汗如雨那般辛苦。因而在炎炎夏日,很多人想通过游泳来达到运动减肥的效果。但是,一些人游了一段时间泳后却抱怨道,游泳的减肥效果很差,有的人甚至是越游越胖。

这是怎么回事?游泳到底能不能减肥?如果要游泳减肥又该注意哪些问题?不妨让我们来听听国家级游泳教练张金云的专业意见吧。

怎么游才能有效减肥

从事游泳教学30多年的张金云表示,游泳具有很好的健体、塑型效果,“游泳不仅热量消耗大,同时还能降低运动对关节的磨损。但是普通人在游泳锻炼后很多却没有起到减肥的作用,有些甚至反弹的厉害,这是为什么呢?”

正常来说,在水中能量消耗更大,水的浮力、阻力和压力对人体是一种极佳的按摩,对皮肤还可起到美容的作用。之所以有些人游了泳却没有瘦身,关键则是因为运动量不足。张金云教练指出,“首先要明白运动与能量消耗的机制。运动过程中,能量消耗分3个阶段完成,分别是糖代谢、脂肪代谢、蛋白质代谢,减肥其实是通过脂肪消耗达到效果。”

原来,游泳在开始时,处于无氧运动阶段。能量消耗主要靠糖的无氧酵解,这一阶段的运动很激烈,人呼吸短促,供氧不足,根本不会用到脂肪。再继续运动下去,人体开始进入有氧运动阶段。在随后的1个小时里,中等强度的运动状态下,能量供应由糖的有氧代谢提供能量。因此张教练指出,如果要减肥,每次游泳时间应在40分钟以上,才开始消耗脂肪。

很多人游泳时都是慢悠悠的,这样消耗的热量远远不如快速短距离游消耗多。但是对大多数人而言,很难在全程都快速游动,因此不妨可以一段慢游接一段快游,两段慢游再接两段快游,用这样的方式来提高运动效果。

不过,张教练也特别提醒,虽然运动强度对减肥很重要,但不同年龄段、不同身体条件的人如果想通过游泳减肥,需制定自己的训练计划,“要因因人而异、科学减肥,这样即可以起到良好的运动效果,又可以避免运动过量对身体造成损伤。”

按照常规,张教练建议35岁以下的健康人每次游泳练习的长度应该在2000~2500米;35岁~50岁的人每次游泳的距离应该在

1500~2000米;50岁以上的老年人根据个人身体状况,选择在800~1200米,并且要坚持每周游4~5次,这样坚持3个月一定可以起到良好的瘦身效果。

泳后餐应以蔬菜为主

经过测试:若在水中游100米,消耗100千卡热能,相当于陆地跑400米,或骑自行车1000米,或滑冰1500米,这也就是游完泳后很快感到饥饿的道理。因此一些人游完泳后完全控制自己的食欲,使得身体摄入的热量超过游泳时消耗的热量,自然适得其反,不利于减肥。

张教练表示,游泳完一定要注意节食,“游泳之后人们常吃得好、睡得香,这样消耗的热量很快就又补回来了,甚至有时吃的比消耗的还多。因此,一些人发现自己游了一段时间泳后停止运动,体重甚至会超过原来水平!”因此她认为,游泳不适合那些锻炼不规律的减肥者。此外,她建议游泳后要大量地补充水分和一定的蛋白质,并注意膳食纤维的摄入,“因为膳食纤维本身没有热量,不能被人体消化吸收,但却可以减少食物中脂肪的吸收。此外,膳食纤维吸水后可膨胀80~100倍,有助于增强饱腹感。”

膳食纤维主要存在于粗粮杂粮、水果蔬菜和菌藻类中,例如红豆、豌豆、红薯、芹菜、菠菜、卷心菜以及苹果、香蕉等都是富含膳食纤维的食物。因此张教练就建议:“游泳后的一餐应以蔬菜为主,配以主食和少量瘦肉。蔬菜的烹饪方法最好为清蒸水煮、凉拌,尽量不用油。蔬菜量基本不限制。这样就算吃得多点,也不会摄入过多热量。”

自由泳可塑美腿

仰泳练出小蛮腰

在常规的4种泳姿中,那种减肥塑形效果最佳呢?张教练表示,无论是仰泳、蛙泳、蝶泳还是自由泳,它们的减肥效果都很不错,但是因为不同的泳姿,肌肉的用力部位也有所不同,所以要想有针对性地锻炼身体某个部位,不妨对号入座选择适合自己的泳姿,“毫不夸张地说,像我们这些搞游泳的人,只要看一个专业运动员的身型,就能知道他是游哪种泳姿的。因为自由泳运动员一般双腿修长,而蝶泳选手则拥有完美的倒三角身型。”



●自由泳(重塑四肢线条):

练习自由泳时,上臂的肱二头肌、肱三头肌要用力较多,所以自由泳可以让手臂的线条匀称、美丽,有“蝴蝶臂”的美眉可以多利用这个泳姿塑造手臂线条。另外想要修长美腿的女士而言,自由泳可以修饰双腿的线条,让腿部看起来均匀优美。

●蝶泳(倒三角身型):

游蝶泳时,手臂向内划水,类似扩胸运动,因此可以锻炼到胸大肌、背阔肌。同时蝶泳以腰部来牵动身体,长期游这种姿势,可以帮助消除腰部的赘肉,塑造腰部的优美线条。

●蛙泳(大腿紧实):

蛙泳主要是蹬夹动作,与拍水前进的自由泳、仰泳不同,进行蛙泳时大腿要充分展开及收缩,这样的动作更多地用到大腿股四头肌,因此可以加强腿部的力量,有利于大腿内侧赘肉的消除。如果每天强化训练,一个夏天游下来,你会发现大腿不再松弛而变得结实许多。但需要注意的是,这种结实和很多美眉想要的修长美腿是不同的,所以有人会发现,游蛙泳腿会变粗,就是这个道理。

●仰泳(消除腹部赘肉):

仰泳时背阔肌用力较多,可以舒展背部的肌肉。对于久坐办公室的白领一族来说,仰泳有利于舒缓腰背酸痛等不适症状。此外仰泳时要使身体像滚动的原木一样向两侧转动,这样既可以减小阻力,又能够充分发挥躯干大肌肉群的力量,这对消除腹部多余的赘肉很有效果,使腹部不再松垮,此外还可锻炼腿与腰部的弹性。特别提醒一点,仰泳还能使胸部保持挺拔、不易下垂哦! 杨琳

宁波市六禾拍卖有限公司 拍卖公告

受委托,定于2014年7月25日10:00在本公司拍卖厅公开拍卖:标的一、浙江前程投资股份有限公司370万股,参考价3.5/股;标的二、浙江前程投资股份有限公司60万股,参考价3.5/股。
即日起咨询、看样,详见拍卖资料及本公司网站www.nblh.cn。有意者请携带保证金(标的一25万元;标的二5万元)及有关证件在7月24日下午3:00前来本公司办理登记手续。
联系电话:87104000 87871928
联系地址:海曙区新芝路8号D4室

天天教育 本栏目由十方传播 独家代理
广告热线:0574-83890316 83890318
(招聘业务员数名)

宁波电大成人高等教育专科全日制班招生通告

我校是教育部准许的可招收成人高等教育专科全日制班的公办成人高校。学校位于市中心,环境清静、生活便利。成人全日制班通过成人高考录取入学,采取全寄宿学习,学历教育技能培训同步开展,符合毕业要求的颁发成人高等教育专科毕业证书。在校学习期间,学习能力强的同学还可专升本科连续,获取本科学历。
招生对象:高中段(含职高、技校、中专等)学生和同等学力者

专业	国际经济与贸易	会计	学前教育	物流管理	计算机信息管理
招生计划数	50	100	50	50	50

电话:4008882225 87220495 地址:文教路1号电大内教学楼一楼

5A级民办非企业单位、教育部全国民办教育先进集体
宁波大学成教学院优秀教学点(东门口中山路137号11楼)
宁波市九三专修学校招生
宁波大学 成人 专、本科高复班(免费)招生(热招中)
专、本科春季进修生招生(热招中)
学历教育与考证培训结合,报读宁大成人教育免费培训《会计上岗证》《初级药师》《大学英语三级》
专业:药学 护理 临床医学 会计 工商 行政 国贸 物流 人力资源 市场营销 金融学
●会计初级职称考前培训 ●会计继续教育 ●会计上岗证无纸化考前培训
●会计实务操作培训 ●初级药师考前培训(8月20日开课) ●执业药师考前培训
电话:8368916 87282556 本校网址:www.nbjss.com 邮购广告 [2014] 0201号
地址:中山路137号红帮大厦(宁波大酒店西侧苏宁电器楼上)11楼

2014年成人学历教育招生
报读宁波大学夜大可免费参加《会计上岗证培训》、《大学英语三级培训》且《免费高复》
●宁波大学成人教育学院
专科:◆行政管理◆市场营销◆英语◆机电一体化◆旅游管理
◆国际贸易◆物流管理◆会计◆计算机网络◆建筑工程管理
本科:◆会计学◆工商管理◆人力资源◆英语◆市场营销
◆金融学◆土木工程◆国际贸易◆护理学◆机械及自动化
另招收:2014年会计从业资格考前培训
报名电话:87327696、87329695 网址:www.nbu.com.cn
地址:海曙区解放南路61-2号3楼,宁达进修学校(宁大海曙教学点)

宁波市外经贸培训中心
全市唯一由政府部门举办的外经贸人才培训机构
外贸财会 | 商务西班牙语(初级) | 报关水平测试培训
8月底开课 | 7月27日开课 | 7月开课
87316726 | 87317262 | 87319500
外贸单证员、外贸业务员、办税员、外贸基础英语正在招生
符合条件者可获培训费补助
地址:宁波市中山西路11号海曙大厦9楼(原久天桥,鼓楼旁) 网址:www.nbftt.com
报名值班电话:87311929 87313992(每天8:30-17:00)

北大青鸟 高新技术+学历 全日制招生
招生专业 学制:2+1年
1、软件开发与项目管理
2、计算机信息管理
3、网络技术
4、电子商务
5、网络营销
招生对象:应(往)届高中、职高、中专毕业生等均可报名。
北大青鸟提供全部课程
毕业生全部推荐就业
报名电话:82815815 13056846986(王老师)
地址:宁波工程学院西校区(东门)A幢9楼综合办公室

宁波工程学院 自考全日制招生
一、专业:工商企业管理、会计(财务企业管理)、国际经济与贸易
汽车营销与售后服务、装潢艺术设计、机电一体化(工程造价)土木工程/道路与桥梁工程、市场营销、电子商务
二、层次:成人专科(本科)+自考专科(本科)
三、优势:公办学校 管理正规 校园位置好
电话:87081188 13805882312 (李)
地址:宁波工程学院翠柏校区北大门二楼224

个体工商户转型升级为企业公告
个体工商户余姚市龙派五金厂,注册号为330281605043117现拟转型升级变更为余姚市龙派紧固件有限公司,企业类型为有限责任公司。原个体工商户若有经营期间未结清的债权债务,仍由该个体工商户经营者承担。
经营者:张伯于

解散清算公告
余姚市永茂贸易有限公司股东(大)会于2014年7月11日决议解散公司,并于2014年7月11日成立了清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。
联系人:陶玲 联系电话:62833131
地址:余姚市凤山街道永丰村朱家新村55号 邮编:315400
余姚市永茂贸易有限公司清算组

解散清算公告
余姚市飞翔物流有限公司股东(大)会于2014年7月16日决议解散公司,并于2014年7月16日成立了清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本清算组申报债权。
联系人:杨启南 联系电话:62648298
地址:余姚市凤山街道永丰村朱家新村55号 邮编:315400
余姚市飞翔物流有限公司(清算组)

●魏斌遗失契证一份,契证号:33020100200822976声明作废
注销公告
经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波腾声音响设备有限公司

●宁波市江北华立金属有限公司
遗失公章一枚,声明作废。
注销公告
经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波市宝宸建筑装饰工程有限公司

●宁波市鄞州五乡利勤有色合金
厂遗失公章一枚,声明作废。
注销公告
经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按规定办理工商注销手续。
特此公告
宁波市江北甬宸胶带有限公司