



190斤大胖子：终极目标是8块腹肌

专业减肥医生教你10个动作

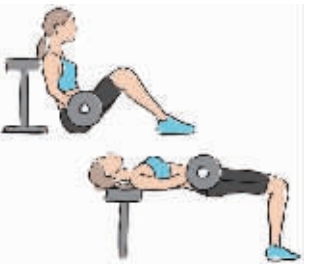
全身运动比局部运动更减肥



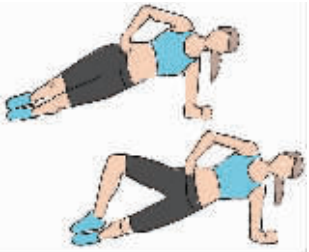
①哑铃低位箱式深蹲



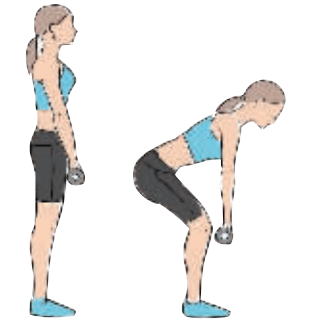
②单侧上踏步



③杠铃臀推



④侧桥+蛤式训练



⑤哑铃罗马尼亚硬拉

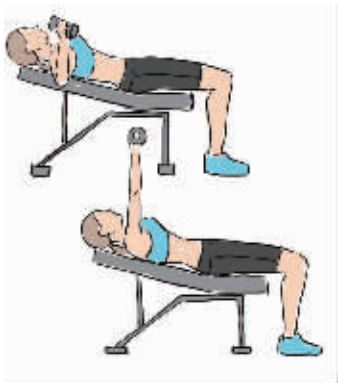
肥胖俱乐部的专业医生,推荐10个需要经常训练的动作,可以负重完成,例如使用健身房的哑铃或者杠铃,在家使用纯净水、米袋等等;也可以不使用任何重物,徒手完成动作。



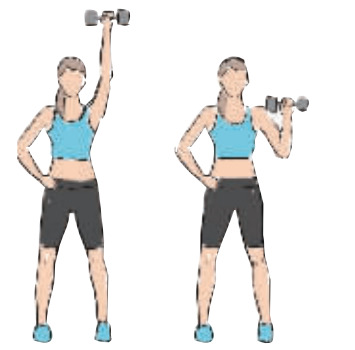
⑥哑铃单臂划船



⑦胸部支撑式划船



⑧上斜卧推



⑨站姿单臂推举

记者 罗湘波
绘图 毛哈

春季不减肥,夏季徒伤悲,如何做到有效科学减肥?

宁波肥胖俱乐部项目负责人、市糖尿病临床防治指导中心办公室主任励丽和其团队,公开了9个月来宁波首家肥胖俱乐部的减重方法。励丽说,健康减肥需要改变生活方式,根本是能管住嘴,迈开腿。

“去年夏天,我还是裸重190斤的胖子,现在我的目标是体重135斤左右。”35岁的钟先生,身高一米七五,“我的终极目标是稳住体重不反弹,看看8块腹肌到底长啥样。”

在肥胖俱乐部,很多胖友通过改变生活方式减肥,给自己一张满意的成绩单。据俱乐部项目组最新统计:

第一批,40人,目前为止历时35周,最高减重24.4kg,平均减重7.48kg;

第二批,28人,目前为止历时13周,最高减重14.4kg,平均减重3.45kg;

第三批,10人,目前为止历时1周,最高减重3.5kg,平均减重1.2kg。

经过复查,“胖友们”的高血脂、高血压及糖耐量异常等肥胖相关的并发症,在减重后基本恢复正常,有很多胖友们糖尿病前期病症也被扼杀在萌芽中。

肥胖俱乐部的专业医生们希望,在尽量不要药物干预的情况下,采取强化生活方式帮助大家健康减肥。



BMI体重指数简单测算方法:

BMI体重指数=体重(公斤)/身高(米)的平方

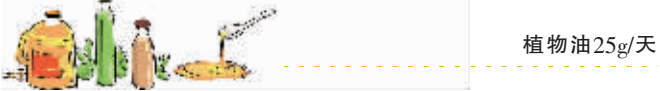
指数范围 **18.5-23.9** 属正常
≥ 24 为超重
>28 为肥胖

节食≠减重 正确管住嘴



全麦食品100g-200g/天

全麦面包、玉米、糙米。糙米,是把稻粒最外层硬壳春舂掉剩下的米,不但能充饥果腹,而且对人体有极大的营养价值。



植物油25g/天

主要来自各种植物油(包括橄榄、大豆、玉米、向日葵、花生等植物油)以及富含脂肪的鱼类,比如三文鱼等。



大量的蔬菜和水果300g-500g/天

多吃蔬菜和水果,不仅可以控制体重,减轻肠道疾病,还可以有效防止心脏病和心绞痛等疾病发生。



鱼、禽、蛋75g-100g/天

这是蛋白质的主要来源。吃鱼可以减少心脏病的危险。鸡肉的饱和脂肪含量低,也是很好的蛋白质来源。鸡蛋是最好的早餐。



坚果和带壳豆30g-50g/天

坚果和带壳豆是植物蛋白、植物纤维、维他命和矿物质的最佳来源,比如杏仁、核桃、小胡桃、花生、榛子、松子等。



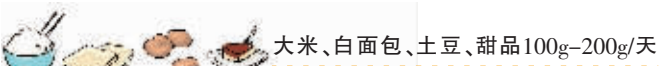
奶制品和代用钙300g/天

一个饮食结构合理的成年人每天摄取相当于一杯的奶制品,对他的健康来说已经足够了。



红肉和奶油50g/天

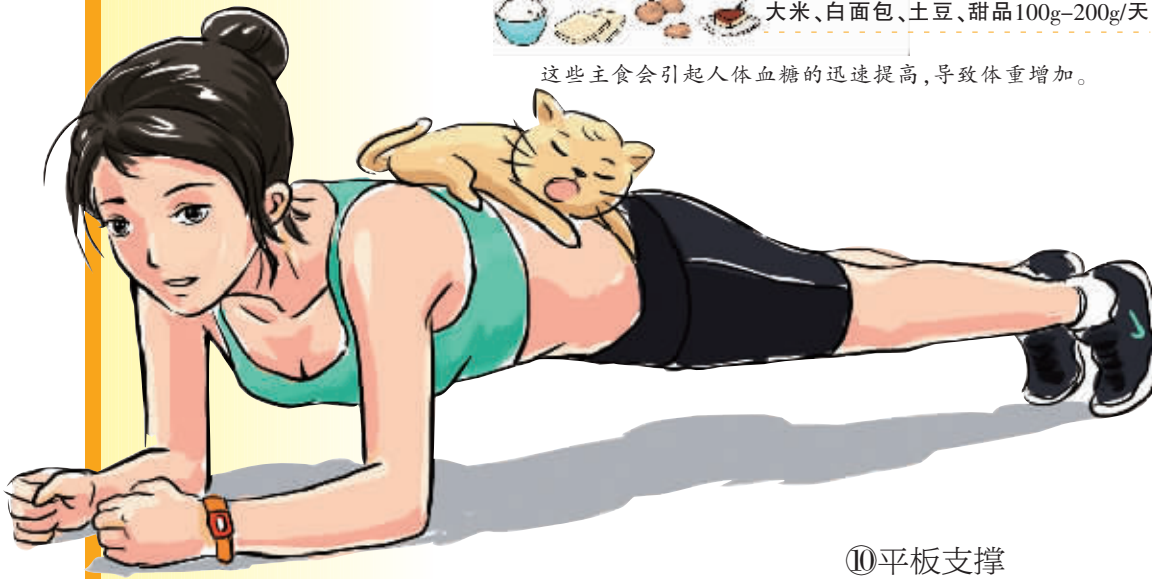
这些食物被放在健康饮食金字塔的上层,因为它们含有丰富的饱和脂肪。



大米、白面包、土豆、甜品100g-200g/天

这些主食会引起人体血糖的迅速提高,导致体重增加。

- 每周进行2到3次这样的训练。
- 一般每个动作选择12-15次一组(平板支撑30秒-1分钟一组),完成3-4组。
- 组间的休息在1分钟左右。
- 训练期间注意随时补充水分(每过5-10分钟喝一小口)。
- 运动开始时花10分钟左右热身(天冷时需要的时间更长)。
- 运动结束后先进行10-20分钟的放松活动(也可以用低强度的有氧运动来代替)。
- 最后不要忽略拉伸。



⑩平板支撑