节后这样练 健康又减重

“管住嘴 迈开腿”吃动两平衡是维持身体健康有型的关键。放假期间，总会聚会吃得过多而且运动不足，能量摄入过量、消耗过少，就会导致体重超重、肥胖，不仅影响美观，还会让身体笨重，增加慢性病风险。因此，节后总会迎来一波减肥潮，而运动则是效果最好的健康减肥方式。

不会一口吃成个胖子，也不会一下变成瘦子。想要节后减脂瘦身，首先要树立正确的减肥观念，摒弃局部减肥、快速减肥、轻松减肥的错误认知，持之以恒，坚持长时间的规律运动，有氧运动、力量训练、伸展运动搭配得当，才会获得持久的健康和减脂效益。

不同种类的运动在减脂方面各有优势，有研究表明，有规律地进行有氧运动是减少脂肪最有效的方式之一。建议进行中高强度的有氧运动，最大心率为每分钟140至150次。跳绳、游泳消耗热量较多，篮球、足球、羽毛球次之，骑车、跑步、走路可作为中等强度的热身运动。想要坚持运动，不一定要进健身房，可以将运动转化为生活方式，如走路上下班，吃完晚饭后出去散步，周末多做户外运动等，建议每周至少坚持有氧运动3次，每次运动时间应达到30分钟，且不能少于3至4个月的时间。

通过刺激肌肉，增加肌肉力量，进一步提高肌肉质量，也是减脂瘦身必不可少的重要环节。肌肉增多可在运动时增大能量消耗，也会提高基础代谢率，运动后进一步加强对脂肪的燃烧。腿部动作可以做深蹲类为主，分别以徒手深蹲、哑铃深蹲和箭步蹲或箭步跳的动作来进行，徒手深蹲的动作，次数可以做多一点，做的时候速度稍快，心率要起来，可以偏重于有氧运动；腹部健身可以在瑜伽垫上以徒手的动作来进行，主要有卷腹、仰卧举腿、俯卧燕飞和平板支撑等；胸部和背部动作主要有徒手俯卧撑、器械高位下拉、跪姿健腹轮。大家也不要把力量锻炼想得过于复杂，利用家里的弹力带、矿泉水瓶等小工具也可以随时随地进行力量锻炼，如果家里有孩子，可以和孩子一起进行推车跑、麻袋跳、俯卧撑等，既能健身也能增加亲子乐趣。

在运动前和运动后，都要做足充分的伸展拉伸运动，提高身体在静力状态下肌肉进行能量转化的能力，加强身体在运动过程中的燃脂能力，帮助身体变得更加协调、更具灵活性，避免肌肉拉伤，消除运动后的肌肉酸痛。瑜伽要选用以伸展为主的锻炼动作，配合呼吸，让身体和精神都获得放松。使得身体器官得到调理、器官功能得到提升，侧卧伸展、桥式、仰卧蜷曲、转睛搓手敷眼、猫伸展等都能帮助缓解疲惫的身体。在运动时也要配合呼吸，学会“深呼吸”，利用腹部力量排出身体废气，舒缓身心，达到减脂瘦身的目的。此外，想要达到健康瘦身的目的，除了运动外，还应该注意规律进食，合理饮食，以清淡食物为主，多吃一些清淡食物和蔬菜，避免吃高脂肪或高热量食物，不要自己盲目服用减肥药物，对身体健康造成影响。保证水分摄入，每天喝够八杯水。注意不熬夜。减肥过程中要确保充足的休息和睡眠，维持生物钟稳定，早睡早起，保持规律作息。