



【关于穿】

穿棉运动服并不理想

很多人都喜欢在运动时选择纯棉衣服。对此,长沙闪亮健身俱乐部健身教练美琪提醒,穿纯棉衣服并不利于健康,可能会给人的身体造成伤害,严重者甚至可能诱发疾病。“运动时应尽量少穿纯棉衣服,这是由于纯棉衣服所吸的汗水并不能较快地散发出去,使汗水渗透进衣服之内,人们穿着潮湿的衣服,会造成皮肤逐渐变冷,难以保温。”

“像长沙这种忽阴忽晴的气候下,穿纯棉运动衣锻炼,很容易让皮肤感染细菌过敏。”美琪说,一冷一热,毛孔吸入空气中的杂质,被堵塞,就容易感染过敏。

美琪建议,在健身房进行锻炼时,应选择透气性相对较好的服装材质,如聚丙烯等。尤其是在运动内衣的选择上,更应如此。聚丙烯这样的材料,可以散湿且保暖性较好,有利于在运动之时保持人体皮肤干燥清爽。

文胸罩杯应稍大于正常尺码

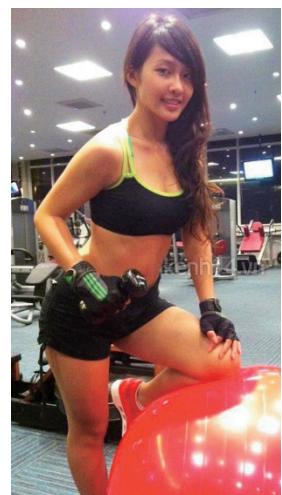
身处健身房,你是否会为胸前“半透明”的现状感到尴尬?腰酸背痛的同时,是否还得忍受“波涛汹涌”的不适感呢?根据一项统计,超过一半的女性在运动时,都为胸部的不适宜感到头疼。

“说到底,一款合适的文胸,也能影响健身后的身型。”长沙奇迹健身俱乐部资深健身教练黄蒙蒙介绍,不少女性因为不注意胸部保养,导致健身后胸型变了。所以,健身期间,女性要学会保护胸部,

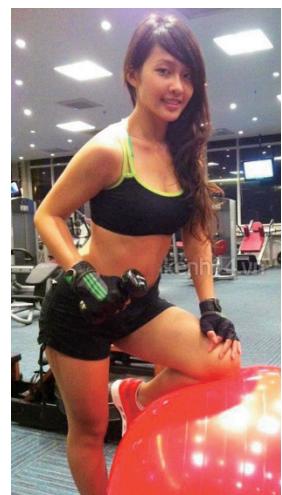
而首先就要选对文胸。女性最佳运动文胸的束带应该是5厘米左右,罩杯应稍微大于正常尺码。

健身时出汗较多,身体与内衣之间会产生较多摩擦,若穿化纤面料的内衣极易伤害皮肤,一定要慎重选择,最好选择纯棉的文胸为佳。在健身时,身体各部分的活动度增大,因此要求内衣必须有较好的弹性,尤其是承托性能要好,这样可以避免身体上下起伏时乳房颤动过度。

黄蒙蒙说,健身时,要保证内衣的肩带不易滑脱,以免带给你不必要的麻烦。穿着分体式运动内衣,能将胸部曲线塑造得更丰满、圆润,因为它有较好的承托性,内置罩杯设计。穿上它,你平坦的腹部和优美的腰臀部会更显曲线,而一条恰当得体的短裤会使你美丽修长的双腿更加迷人。



出镜专家: 美琪(长沙闪亮健身俱乐部健身教练)



出镜专家: 美琪(长沙闪亮健身俱乐部健身教练)

为什么你每天坚持健身,可瘦身效果不佳?

健身时刻, 吃喝穿用都有门道

今日女报/凤凰网记者 李诗韵

夏天好身材,健身少不了。然而,尽管是在满头大汗的健身房里,我们也希望自己能保持那个美美的形象。当然,好看的运动内衣就少不了。殊不知,胸口波涛汹涌的尴尬,露出内衣轮廓的局促,出汗无法散热的郁闷……这些情况都成为我们在运动时常常遭遇的尴尬。

其实,完美健身,穿什么、吃什么、用什么,都能影响你的完美体形,不信?那就听听美女教练的经验之谈吧!

【关于吃喝】

推荐“日食五餐法”

女性健身期间,往往是随便吃点儿。其实,吃与喝也都是影响健身效果的关键哦——吃太多,身材容易反弹;吃太少,营养不均衡,身材自然不会好。而你喝的那些,或许能直接“印象”你健身后的肌肤呢!

“健身期间,日食五餐法最适合女性。”美琪介绍,“日食五餐法”是自己在俱乐部工作多年来得出的经验,也就是每日吃五次。五餐的比例为早餐占全天总量的20%,上午加餐占10%,午餐占30%,下午加餐占10%,晚餐占30%。而每日食谱配备公式为:适度的蛋白质、较少的脂肪、高含量的碳水化合物。三种主要营养素的比例应为25:20:55左右。

美琪建议,馒头、面条、米饭等主食及山芋、燕麦、土豆等碳水化合物的含量非常高,可作为首选。蛋白质是肌肉增长最重要的营养源,健美训练者蛋白的摄入应以非脂或低脂食品为主,如脱脂牛奶、蛋清、鱼、去皮家禽、牛排等。

淡盐水更适合健身

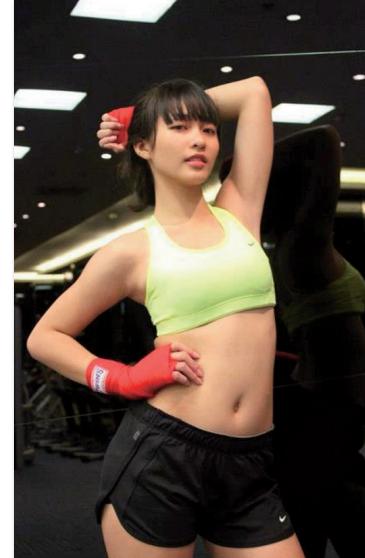
当我们在跑步机上狂奔了几十分钟后,喝水就成了解渴和消

除疲劳的自然之选。而在五花八门的饮品中,冰镇饮料和甜味饮料尤其受健身女性的欢迎。但不少女性也有这样的经历:喝了很多水,却仍旧不解渴,甚至越喝越渴,有的还出现体温升高、肌肉痉挛等症状。

其实,运动前后和运动过程中补充水分是很有学问的,喝对了才有助于保持体液平衡,保证健身者的健康和安全。

“健身期间的喝是直接影响肌肤和身体状态的。”黄蒙蒙认为,运动前2小时应该补充约500毫升的白开水。这是因为运动前补充水分可以提高机体的热调节能力,降低运动中的心率。提前2小时补水可以给肾脏代谢充足的时间,将液体平衡和渗透压调节到最佳状态,有足够时间使多余的水分从体内排出。运动过程中,如果时间超过1个小时,就应该喝些淡盐水,每升水里加0.11~0.15克盐,并将水温控制在15~22摄氏度。

黄蒙蒙说,如果运动时大量出汗,汗液中含有许多离子成分,此时要及时补充流失的离子,防止出现血钠症,所以,淡盐水更适合健身,最好每运动20分钟就喝一两口,以



出镜专家: 黄蒙蒙(长沙奇迹健身俱乐部资深健身教练)

平衡体内汗液的流失,避免出现脱水给人体带来损伤。

黄蒙蒙建议,运动后要喝电解质饮料,即含有钠、钾、氯、镁、钙、磷等矿物质的饮料。或者可以按1:15的比例,在白开水中加些糖饮用。水中加入糖,是为了保持一定的血糖浓度,延缓疲劳发生,从而保证身体健康和肌肤水润。

【关于用】

去健身房,带上迷你四件套

要好身材,也要好肌肤,做到了二者兼顾,这个“露肉季”才算得上成功。然而,在健身房里大量出汗时,肌肤却受到了一定伤害,这时,我们该怎么做呢?

在采访两位健身教练后,记者总结了一套适合健身房使用的迷你四件套。

首先,一定要记得带一瓶迷你装的洁面膏,因为当我们在健身房做大量运动时身体会出很多的汗,要是此时脸上还有妆也很容易堵塞毛孔。另外,当我们做好运动后,如果不及时清洁脸部,汗水和油脂长时间混合在一起时也容易引发痘痘。

第二,迷你装面霜一定不能

少。在清洁过脸部之后若不及时进行滋润,就算是你打算运动后直接回家也会导致脸部严重缺水,即便运动给你带来了好气色也看不出来。

第三,防晒霜绝对不能少。不论是旅途中的太阳光还是健身房内的强灯光,紫外线都无处不在,所以一款防晒霜能为我们阻挡这些意外伤害。

第四,带上一瓶补水面膜。及时为身体肌肤补充滋润也是很必要的事情。我们身上的皮肤比脸部更为干燥缺水,就算你只是简单冲洗几下也会带走身体皮肤表面的水

