

不同游泳姿势，不同瘦身效果

# 游泳减肥，看身材练泳姿



今日女报/凤网记者  
李诗韵 通讯员 陈欢

去海滩玩耍，或是到游泳池畅泳一番，都是炎炎夏日少不了的项目。有人游泳减肥，有人却游出一身肌肉——眼见游泳馆里“插蜡烛”一样的人越来越多，想下水体验的女性是既期待又担忧：到底，怎样游泳才能最快瘦身？

这不，“三伏天”来临，今日女报/凤网记者终于忍不住前往长沙市各大游泳馆，特邀两名游泳教练将瘦身泳姿来了个大比拼。想减肥的你，赶紧跟记者一起去看看吧！

泳姿来PK>>>

## 有人“泡水”减了肥，有人游泳粗了腿

7月还没到，家住长沙市雨花区的

白领白冰就迫不及待地办了张游泳卡。1.62米的个子体重49公斤。由于骨架子小，白冰一直觉得自己属于肉肉型，尤其是因为每天长时间久坐在办公桌前做报表，难免得了和许多白领一样的毛病——大屁股、大粗腿。

想着每天的下班路上都会经过贺龙体育馆游泳馆，白冰索性给自己办了张卡，每天回家前游游泳。可是，游泳是小时候外公教的，能想到的姿势只有蛙泳……坚持了一个月时间，照着镜子一看，不仅没瘦下来，自己的大腿反而越来越粗了！这是怎么回事呢？

几经折腾，白冰不得不请游泳教练来帮忙。教练一看，立马就指出了她的问题——“教练一看就知道我不会游泳，最起码，泳姿就不对。”

“从一个人的游泳姿势，能看出她是否能减肥成功。”长沙市贺龙体育馆游泳馆教练陈晨介绍，目前国际上公认的几种规范的泳姿分别是蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等。但从前来游泳的市民身上发现，近九成市民根本不会游泳。大多数人的游泳技能都是从父辈处学习而来，姿势不标准，甚至有些自创游泳姿势，以为只要能游起来就算运动就能减肥。

其实，不正确的泳姿只是耗费体力，还很可能因为体力不支发生危险。

陈晨说，像白冰一样游泳，不瘦反胖的女性特别多。究其原因，就是蛙泳并不适合女性瘦身。蛙泳的腿部姿势是蹬夹，主要锻炼的是腿部的肌肉，尤其是大腿股四头肌。所以，想瘦腿，应该选择腿部上下鞭打运动的自由泳，或者仰泳。

另外，对于腰不好的人来说，并不推荐蛙泳。标准的蛙泳游起来，身体会呈现S形，会运动到下背部的腰部肌群，长时间游蛙泳，腰肌劳损之类的腰部问题就会明显加重。

甩大腿肉，试试自由泳  
教练：20分钟=10公里慢跑

不少女性喜爱游泳健身，因为水的阻力可增加人的运动强度，但这种强度，又有别于陆地上的器械训练，是很柔和的，训练的强度又很容易控制在有氧区域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅、柔和。那么，想快速瘦腿，哪一种泳姿最适合呢？

陈晨建议，女生想要通过游泳减肥塑形，最好是选择自由泳。自由泳的腿部是上下鞭打运动的，可以让女孩子的腿更修长。不过值得注意的是，在游泳时，腿部一定不能弯，脚尖要

绷直。“很多人在游自由泳时只重视上肢动作，腿部基本不动。这样不但游起来很吃力，而且本可以提供动力的腿部反而成了累赘。”

另外，经常游自由泳，上臂的肱二头肌、肱三头肌用力较多，这样对手臂赘肉较多的女生来说，有特别的锻炼效果。陈晨认为，从理论上说，20分钟的自由泳消耗的热量相当于10公里的慢跑。长期坚持，手臂就能紧实起来。但同样需要提醒的是，在游泳过程中，一定要注意后面的手臂要推直，前面的支撑手尽可能往前伸，不要掉下来。

想瘦肚子，翻身仰头来游泳  
教练：仰泳最锻炼腹部肌肉

肚子上的赘肉，是不少中年女性的“心头痛”。尽管试过很多减肥产品，却怎么也瘦不下去。好不容易熬到夏天，想着游泳能瘦瘦肚子，可不知道哪一款泳姿才能做到？

“试试像呼吸一样，仰起头游泳，坚持5—10分钟，肚子应该就会有酸痛感吧！”长沙市开福区恒大雅苑游泳馆教练刘晓莉介绍，办公室工作者每天对着电脑屏幕打字，会造成腹部赘肉增多和背部肌肉的紧张，而仰泳时，由于背扩肌用力会较多，可以使腹部肌肉和背部肌肉得到舒展。另外，由于仰泳需要提臀滑行，所以对臀部的塑性也有一定的作用。

刘晓莉说，尤其对于35

岁以上的女性来说，自由泳、蝶泳并不适合，应该尽可能选择有保健效果的仰泳。不过，很多市民在仰泳的时候，经常会被自己的手臂带起的水溅湿一脸。这是由于错误的起水方式造成的。所以，建议大家起水的时候，大拇指朝上先出水面，然后再反手，这样既能减少阻力，又能避免溅起水花。特别要注意，出水时要肩部先出。

刘晓莉指出，很多人在仰泳的时候双腿都沉在水里，这样会无谓消耗更多的体能。仰泳不是往水上躺不沉下去就算会游仰泳。姿势越不对，前进得越慢。正确的仰泳姿势应该是臀部收紧，脚尖向上把水钩起来。

## 锻炼肌肉，蝶泳帮你

教练：增肌很有效，难度却不低  
与一般想瘦身的女生不同，有一些天生瘦小的女生却想着靠游泳来达到塑形的目的。当然，不是不可能，而是与减肥相比，塑形游泳的要求可是更高的！

“有人想减肥，有人想增围，这些都是可以靠正确的泳姿来调整的。”刘晓莉介绍，不论男女，蝶泳对力量和爆发力的要求很高，所以更适合有毅力且身体健康的年轻人。因为蝶泳时，手臂向内划水，类似在做扩胸运动，胸大肌、背扩肌、腹直肌用力较多，简单地来说，就是锻炼整个核心肌肉群。

“别看蝶泳双臂好像很用力，其实推动力主要以腿部为主。所以，对全身肌肉的锻炼效果很强，难度高。”刘晓莉说，蝶泳时力从胯部发起，再到大腿至小腿，最后到脚背。小腿一旦往下打下去后，臀部要迅速往上抬。一般非专业人士坚持不了10分钟，所以建议想练习蝶泳的市民，先学好蛙泳和自由泳。



## 中国体育彩票 开奖公告

排列3、排列5前7期中奖号码

期数	排列三	排列五
15188期	3 1 9	3 1 9 4 2
15187期	0 5 8	0 5 8 7 9
15186期	7 8 5	7 8 5 2 9
15185期	7 9 8	7 9 8 5 9
15184期	2 9 1	2 9 1 1 3
15183期	6 5 3	6 5 3 6 4
15182期	7 8 4	7 8 4 5 1

超级大乐透前三期中奖号码

期数	中奖号码
15080期	14 20 29 30 32 + 03 08
15079期	01 09 17 23 24 + 04 05
15078期	19 24 26 28 33 + 01 02

注：开奖信息以湖南省体育彩票管理中心正式公告为准。

## 幸运赛车 7月15日升级改版 三重好礼送不停

今日女报/凤网讯(通讯员 全秀娟)7月15日，好玩好猜好中奖的幸运赛车游戏要升级了！另外还有100个香港看赛马名额、19万元红包等你来拿！

### 奖金升级 服务升级

幸运赛车游戏自2011年8月份在湖南上市以来，玩法不断升级。本次改版升级最大特点就是各玩法将全面提升最低奖金！以前三投注为例，猜中比赛的冠亚军最低可能只中150元，改版后，最低奖金至少300元，一般也会在450元以上。各玩法最低奖金调整幅度均非常可观，可以让彩民朋友更好地体验中奖乐趣。此外，服务也升级！7月15日起，幸运赛

车开奖视频将增加对彩民投注有帮助的开奖号码走势图及相关数据统计信息服务内容。只要用心研究，相信“命中率”一定大增！

### 19万元红包 百名香港看赛马名额

伴随改版升级，湖南省体彩中心还特别推出“赛车升级好礼相送”活动，准备了100个“免费香港看赛马”名额和19万元“赛车红包”等你来拿！活动时间为7月15日—8月31日，一共有三重好礼，分别是“买赛车看赛马”+“微信拿红包”和“玩转盘抽大奖”。

活动期间，凡使用湖南体彩会员号在活动期间购买“幸运赛车”彩票，单票6元(含)以上，即可参加每周1次的抽奖(非会员彩民需先

登录湖南体彩网www.hnticai.com，在“会员中心”完成注册方可参加此项活动。每周抽取15个免费香港看赛马活动名额，连续6周，共计抽出90个名额。

另外，不用买彩票，一样也能抽“免费香港看赛马”名额，还能拿红包！活动期间，新关注湖南体彩官方微信(微信号：hunantical)即可获得3-9元的“幸运赛车红包”。红包总奖金16万元、28000个，先到先得！另外新老用户都可以玩“赛车抽奖”游戏，有机会抽取“免费香港看赛马”名额和5元到100元不等的“赛车红包”！每天有3次抽奖机会，转发活动页面可以增加抽奖机会！

抽中“免费香港看赛马”名额，请速度向湖南省体彩中心(0731-85170383)申报登记。如果获得“赛车红包”，凭微信收到的电子兑换码在体彩赛车店兑换彩票即可。