

# 燃脂减肥,一起来爬“运动金字塔”



## 照着“运动金字塔”减肥

### 第一级：生活形态的体能活动

在我们的日常生活中，生活形态的体能活动占用了大量的时间，包含走路、爬楼梯、做家务事、上下班、上街、办事、购物、骑单车、园艺活动等。普通白领上下班每天都会花费1—2个小时，所以，如果不特意做有氧运动和休闲运动的话，那么上下班、走路就是宝贵的可以锻炼的机会了。

#### 专家帮帮忙 >>

“平日不爱运动的女性可以从运动金字塔的第一级开始做起。”长沙闪亮健身会馆教练许鹏认为，这些生活形态的体能活动尽量每天多做几次，强度适度就好，每天花费在这些活动上的时间累积30分钟以上。比如下班可以乘地铁也可以走路，那么选择快走回家，就可以增加

锻炼的时间；时间允许的话爬楼梯而不是乘电梯；回到家后做做家务、收纳衣物和家居用品，既能运动，又能使环境更加舒适，让你保持好心情。

第一级运动适合放松全身肌肉，达到活动筋络的作用，这在一定程度上，能帮助女性“松肉”，对全身肥肉都有一定的燃脂作用。

### 第二级：伸展运动

近些年，瑜伽运动越来越受到人们的青睐。瑜伽、拉筋动作、柔软体操等都属于伸展运动，通过一些特定的拉伸动作和呼吸节奏，达到锻炼肌肉的目的。大多数女性减肥者都比较偏爱伸展运动，特别是减肥瑜伽。

#### 专家帮帮忙 >>

“减肥瑜伽并不适合所有想要减肥的女性。”长沙摩尔国际健身会馆教练金丹介绍，瑜伽是一种需要韧带配合的运动，所以更适合35岁以下的年轻女性。按照“运动金字塔”理论来说，这二级运动必须建立在一级运动的基础上，也就

是说，想要靠瑜伽达到瘦身效果，前提就是平日也需要日常运动配合。金丹提醒，练习瑜伽等伸展运动时，尽量做到每周5—7天都有锻炼，最好每天都能练习。强度以伸展到肌肉有紧拉感为宜，每次练习6—10项伸展动作，每个动作坚持30秒，停留3—5个呼吸。

### 第三级：有氧运动和休闲运动

有氧运动的减肥效果非常显著，形式也多种多样，包含快走、慢跑、有氧健身操、游泳、骑脚踏车、水中有氧、登山机、滑步机、打太极拳等。

记者从长沙多家健身馆了解到，教练都会向学员推荐有氧运动辅助健身。有数据显示，有氧运动时，人体吸入的氧是安静状态下的8倍。长期坚持有氧运动能增加体内血红蛋白的数量，提高机体抵抗力；提高大脑皮

层的工作效率和心肺功能，增加脂肪消耗。

而休闲运动主要是体育运动项目，大多数是球类运动，如桌球、网球、篮球、足球、垒球、高尔夫球、排球、壁球等有竞技性质的运动。

#### 专家帮帮忙 >>

“第三级运动的适用人群更广，基本上每个年龄层次都有适合的运动方法。”许鹏介绍，想要瘦身的女性在坚持前两项运动的前提下，定期进行第三级有氧运动和休闲

运动，每周只需要锻炼3次，每次持续20分钟以上即可。

需要提醒的是，这一级运动的强度因人而异：20—30岁的女性，运动时心率应维持在140次/分左右；40—50岁的女性，运动时心率应维持在120—135次/分；而50岁以上的女性，在运动时，心率维持在100—120次/分即可。长期坚持，能够有效减少脂肪，加强身体的协调能力、增强免疫能力，预防疾病。

### 第四级：肌肉适能运动

很多朋友都试过仰卧起坐瘦腹，仰卧起坐、伏地挺身、弹力棒、拉力带、重量训练等运动方法，都是肌肉适能运动，目的是锻炼肌肉。很多女性希望靠练肌肉的方法，让自己的肥肉消失，身体更紧致，身材更完美。在减掉多余脂肪后，持续锻炼肌肉，让肌肉变得发达。

#### 专家帮帮忙 >>

“肌肉锻炼的关键其实并不是体重减轻，而是减脂。”金丹介绍，很多女性朋友一开始就选择这一级运动减肥，殊不知，刚开始减肥的时候，体重确实下降明显，但没多久，体重不降反升。这就是证实没有“基础”的高强度瘦身并没有功效。

金丹说，有过成功减肥

经验的朋友都知道，瘦身是一个过程，需要靠前期运动打基础，从瘦腰部线条、手臂线条开始，以达到全身减肥的效果。所以，建议大家做到第四级运动的时候，坚持每周2次的肌肉训练，强度要略超过肌肉的负荷，每次锻炼1—3组运动，每组8—12次，当然，最好可以在专业健身教练的指导下进行训练。

### 第五级：静态活动

从“运动金字塔”结构看，静态活动位于最顶峰。坐在书桌前上网、打电动，或是坐在沙发上看电视，都是静态活动。静态运动，看似容易，但需要注意的事项也是最多的，因为稍不留神，就会造成脂肪堆积，让前面的

瘦身功绩尽弃。

#### 专家帮帮忙 >>

“尽量缩短静态活动的时间，不要连续60分钟都坐着不动。”金丹说，对于每一个有瘦身计划的女性来说，日常生活最禁忌的就是久坐不动。因此，上网、看电视的时候，我们可以每30分

钟就站起来走动，伸伸懒腰，踢踢腿，倒杯白开水喝，也可以在窗前远眺，让眼睛休息一会儿。

第五级运动通常是“售后”型健身，也就是说，达到了减肥效果的女性一般要保持这样的良好习惯，至少是半年时间，否则容易减肥失败。

今日女报 / 凤网记者 李诗韵  
冬季不减肥，夏季徒劳悲……元旦节即将到来，聚会趴又将开启。然而，肥胖的体型又该引起重视了！

如今，在这个“靠颜值吃饭”的时代，除了长得漂亮，身材健美也成为了形象评判标准。越来越多的女性开始有意识地健身，却因工作和时间的原因半途放弃。可是，有个健身秘密你该知道——近日，一种“运动金字塔”理论在日本流行起来，走路、爬楼、遛狗等日常消遣也列入健身运动。所以，冬季减肥，不是不可能，遵循“运动金字塔”或许更有成效噢！

#### 现象 >>

### 什么是“运动金字塔”

按照“运动金字塔”理论，我们日常生活中的运动可以分为：生活形态的体能活动、伸展运动、有氧运动（休闲运动）、肌肉适能运动和静态活动这五类。记者从湖南省妇幼保健院妇女保健科了解到，45岁以后是女性癌症的多发期，也是控制体重的关键期，因此，女性应提前10岁，也就是从35岁开始预防肥胖。

“运动减肥其实不分季节，冬季多运动，既能燃脂又能养生。”长沙闪亮健身会馆教练许鹏介绍，人类学家的考证发现，5000年前的人类，每日平均体力活动量是现代人的三倍以上。也就是说，古人即便是“冬藏”，在今天看来，也仍然有相当大的体力活动量。只不过是少做重体力活而已，绝非每天坐着躺着不动。

所以说，夏季要保持好身材，冬季就必须多运动。然而，靠健身燃脂减肥并不是件容易的事，如果方法不对，可谓是累了身体没效果。那么，近日流行的“运动金字塔”究竟是什么？是否有效呢？

