

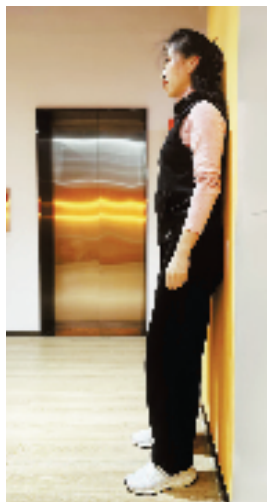
过节吃得多动得少,该怎么保持身材

站正坐直,居家也能有健康体态



今年春节,你准备怎么过?无论是出游还是与家人欢聚,美食一定是必不可少的,随之而来,就是“每逢佳节胖三斤”。

体重增加带给人最明显的变化,莫过于体形体态的不同。除了春节期间多运动之外,站对了、坐对了也能事半功倍。潮新闻联合浙报健身房教你正确的站姿和坐姿,加强臀部和核心力量,让你过节归来依旧体态轻盈,美美迎接春日的到来。



春节假期,腰腹和臀最易胖 一件紧身衣物让你更了解自己

春节期间最易胖哪?综合过去几年情况来看,国家一级运动员、普拉提运动康复师管婷婷表示,大部分的人腰腹和臀部的变化最明显。“这跟过年期间大家多坐多躺关系不大,最主要还是饮食。”

虽然大部分人上班时运动不多,但三餐时间相对来说较为规律。但过年期间,情况就完全不同了。“首先饮食会有一个密集性,有人可能起床就直接吃中饭了,下午还会吃点心,晚饭后还有夜宵,饮食上会更放纵一些。”不仅次数增加了,时间不规律了,重点是摄入的量和种类也增加了,“哪怕10个菜,每个只吃一口,实际上总量也是增加的,但自己是没感觉的。”

不仅如此,过年时喜乐氛围也会在不知不觉中增加饮食的时长,“加上吃饭期间喝点酒水,都会在无形之中增加我们的摄入。”

管教练表示,当你感觉自己胖了点,实际上远不止感受到的那一点。那假期在家,除了称体重之外,有什么自测的方式吗?

“其实我比较建议过年期间大家贴身衣物尽量穿得修身一些。为什么冬天,大众减肥热情没那么高,其实是因为厚衣服多半比较宽松,哪怕胖了,也是能盖住(身材)的。”管教练笑道,但假期回来就是开春,骤然上升的气温和减少的衣物会让多出来的肉肉都无处遁形。“可以是一条紧身点的牛仔裤,或者是一件修身内衣,当你在家过几天发现裤子扣不上了,或者衣服包不住了,那就应该提高警惕了。”

除此之外,管教练也建议,可以在回家

前,对着镜子记录一下自己的身材,第一天、第三天、第七天……“然后你会发现假如胖了,无论是体态还是体形都会不一样。”

不仅如此,在家有空的时候,还可以通过简单有氧的方式来测试自己的体能有没有下降。比如第一天回去,爬5楼很轻松,到第四天,可能爬到3楼就喘得不行。“体能下滑和提高其实是很明显的,如果运动量减少,基本在6-7天,体能就会下滑60%-70%。”

站对了,坐对了 5分钟就能有效调节体态

那在春节期间,怎么做能有效调整我们的体态呢?管教练表示,除了在家做一些腰腹训练外,正确的站姿和坐姿都能让人变得挺拔。“看电视或是和家人聊天的时候,可以注意下坐姿。站姿则从一些小细节做起,就有不错的效果。”

要想正确地坐,首先要找到自己的坐骨。“坐姿实际上是用坐骨来坐的,但现在很多人坐在了自己的骶尾骨上。”用骶尾骨坐的坏处是会带动盆骨向后卷,时间久了,会让屁股下垂。“所以两脚踩实,坐在凳子上后,可以把屁股往两边掰一下,正确地坐在坐骨上。”其次,尽量保持后脑勺和骶尾骨在一条直线上,头要平视前方,鼻尖在耻骨的上方。“此时,你的头、胸廓和骨盆三个圆圈是在同一个垂直空间的,对脊柱压力也是最小的,那就是坐对了。”管教练表示,保持这个坐姿时,腰腹也在微微用力,保证身体稳定,“不然就后仰倒下去了。”

实际上,很多人会在坐着的时候,不自觉地向左右两边倾斜或是跷二郎腿,这都是不正确的。“跷二郎腿的时候,你很难保证跷脚那侧的骨盆与另一边保持水平,这会对脊柱造成挤压,时间久了脊柱会呈‘C字形’。向左右歪斜也是同理。”管教练表示,想要摆脱跷二郎腿的坏习惯,可以坐着的时候,在两膝间放一个枕头或是瑜伽砖,帮助双脚固定在地上。

站着的时候,管教练建议可以找墙面进行辅助。“首先脚跟不用贴着墙面站,因为很多人会撅屁股去顶它(墙)。所以双脚向前踩一点,把骶尾骨靠在墙上,臀部保持一点点的收紧,然后挺胸,在胸椎达到最高点时让后背贴住墙面。”管教练说道,因为很多人颈椎适应能力有限,后脑勺不一定能贴紧墙面,所以不做强制要求。

但值得一提的是,保持站姿的时候,双手要自然下垂放置在大腿两侧,不能玩手机或是交叉置于胸前,“保持正确站姿实际上是非常难的,并且核心和臀部都会受力,所以可以先坚持五分钟,每次饭后都站一站。”



新的一年开开心心,吃嘛嘛香,但也要注意保持身材,毕竟春天就要到啦。

新 年 愿 望