

靠拳击健身减肥？ 贾玲能做到的这些事你千万别盲目做

演员贾玲在《热辣滚烫》影视剧内外,通过拳击运动减重100斤,带火拳击培训生意。减肥、健身、增强自我保护能力,拳击运动一时成为很多健身者的新选择。

怎么能在安全不受伤的前提下,科学拥抱拳击运动带来的健康和好身材?



资料图片

拳击火了

美团数据显示,自电影《热辣滚烫》2月10日开播以来,与“拳击”相关的关键词搜索量较去年春节同期上涨388%,大众点评搜索量增长257%,评论量同比增长337%。“成人拳击”“拳击体验课”“拳击月卡”“女生拳击”等关键词搜索量,均较去年春节同期增长超10倍。

在电影热度和相关线下活动的带动下,全国各地的拳击课团购销量均显著增长。美团数据显示,电影开播以来,天津、北京、上海、重庆的拳击课团购销量,较去年春节同期分别上涨292%、164%、149%和89%。

远离风险

拳击运动火了,但这项运动对普通人有风险吗? “通过拳击运动减肥没有问题,但如果盲目训练甚至实战,轻则受伤,重则有危及生命的风险。”

2008年北京奥运会拳击比赛医务仲裁员、多次在奥运会国家队担任医疗专家的北京大学第三医院运动医学科副主任印钰在接受中新社国是直通车专访时表示,拳击是所有体育竞技中,唯一设置医务仲裁的项目,为保护选手受伤甚至危及生命而及时终止比赛。因为这项运动可以直接击打头部,他曾在执行医务仲裁过程中亲眼见到一名外国拳手被

科学锻炼

不轻易打比赛,只做日常训练是不是就没问题了? “训练过程中也有受伤的可能。”印钰表示,尽管不多见,但也有拳击运动员在训练中受伤的先例。

手指、手腕、颈椎、腰椎等都是运动受伤的多发部位,专业教练的专业指导至关重要。

那如何才能找到专业培训机构和专业教练?

王猛认为,在国家队和各省队服役并打过比赛的运动员,基本功和动作等一般都比较扎实,原则上都可以做到在保障安全前提下指导训练,同时也熟悉各种必要的软硬件设施及其使用。如果这些队员有丰富的正规赛事经验会更好。

只要是这些专业运动员做教练,一般都能满足业余爱好需求,有一些拳击俱乐部的教练员和运动员也非常专业和优秀。

此外,与健身相关的各类订单,包括“武术格斗”“健身中心”“运动培训”“体育场馆”等,也均增长迅速,相关订单量分别增长232%、439%、255%、1156%。

“最近来电咨询拳击、综合格斗、散打包括泰拳和传统武术的人暴增。”北京一家拳馆负责人在接受中新社国是直通车采访时表示,咨询的客户中女士居多,大多数是23岁至30岁的白领,主要咨询晚间下班后的课程。相当一部分人是想通过拳击等这些肢体对抗型运动塑形减脂、提升防卫能力,同时增强自信心。综合格斗、散打、泰拳、摔跤,包括传统武术中实战性比较强的咏春拳、大成拳、形意拳、通背拳等也都同步升温。

击打致脑出血。

把拳击运动当成爱好和减肥手段合适吗?

国际拳联三星级裁判、北京市拳击队教练王猛在接受采访时表示,拳击是一种高强度的有氧运动,能有效燃烧脂肪和提高新陈代谢。在拳击训练中,参与者需要频繁地移动、跳跃、出拳等,这些动作都需要消耗巨大能量。当能量消耗超过身体摄入的能量时,身体就会开始燃烧脂肪,从而达到减肥的效果。拳击运动还能提高参与者的心肺功能,加速新陈代谢,进一步促进减肥。

同时,专业拳击运动员为了应对自己适合的重量级,也经常面临减重问

另外,一些家长在看过《热辣滚烫》电影之后,开始给孩子报名拳击班。王猛表示,让青少年学习拳击,有几点需要注意:

第一,家长不要盲目跟风。要尽量遵从和培养孩子的兴趣,以便鼓励和督促孩子长期坚持,不要养成半途而废的习惯;第二,不要急于求成。一定要秉持循序渐进科学训练的基本原则,避免伤害事故的发生;第三,一定要找专业的拳击教练指导训练,不要贪图便宜。当前拳馆师资水平参差不齐,鱼龙混杂。许多非拳击专业的教练“滥竽充数”,这不仅会误人子弟还给青少年带来极大的伤病隐患。

如何在拳击运动中保护好自己?

王猛建议,首先要合理安排训练时间和强度。拳击运动是一种高强度的有氧运动,过度训练容易造成身体疲劳和受伤。因此,参与者需要根据自己的身体状况合理安排训练时间和强度,避免

据了解,不仅拳馆类型的培训机构正在积极迎接突然来袭的“拳击热潮”,一些健身机构也及时调整业务,上线拳击、格斗搏击、散打、泰拳等体验课程。

“我们迅速对接体育院校相关专业的大学生和一些有这方面能力的专业人士。”北京一健身机构运营负责人在接受中新社国是直通车采访时表示,相关专业退役运动员当然是做教练的首选目标,但是现在很紧俏、身价陡增。一些有这方面专长的社会人士、曾经转行的运动员或者往届毕业生,通过考核后也在争取让他们来担任教练或兼职教练。

题。用减重塑形衣、加大体能训练频率、控制热量摄入,合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪等营养素,以保证身体健康和减肥效果,这些方法也可供塑形减肥爱好者参考。但若体能和技术水平达不到实战或比赛标准,盲目参与,伤害可能是致命的。

王猛表示,在国际上,拳击运动员参加比赛,在拳龄、资历等方面都有严格的限制,也是为了防止选手因专业度不足而在比赛中发生危险。拳击基础训练非常辛苦枯燥,专业运动员在达到要求之前是绝不会被允许参加实战训练的。但有些非专业机构,为了增加学员的兴趣而过早安排实战,这将带来极大风险。

过度疲劳和受伤。

最重要的是一定要着急打实战,对于拳击运动而言,每个人的悟性和天分不同,要经过专业教练的评判后,经过允许,再按要求逐渐参与实战,坚决不能冲动。

比如,在自身水平达到一定要求后,在专业保护下,可以先条件性实战。即双方在动作和力量乃至活动范围上都有很多限制条件的情况下尝试实战,然后根据教练的判断循序渐进。

王猛认为,拳击是对健身塑形非常好的运动,但运动项目本身并无绝对好坏之分,只要动起来都有健身减肥的作用。运动都有风险,充分热身,在专业指导下科学锻炼、认真并用心锻炼,可避免绝大部分意外风险。要想取得良好的减肥和健身效果,包括拳击在内的所有运动都一样,持之以恒至关重要。

“不能让运动热情比一部电影的热度降得还快。”王猛说。 据中新网

坚持体育锻炼 为什么这么难

新华社北京2月25日电 体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”? 专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

