

夏天即将到来,关于“保持身材”和“居家减肥”的诉求就会变得越来越高。

谈到居家运动对于燃脂和瘦身的效率,其实一天中的不同时段燃脂的效率也是截然不同的。

为此,记者咨询了多位持证健身教练,从他们的专业角度,剖析了居家的日子里,如何合理安排运动时间,找到最高效的燃脂时段。



居家期间

每天啥时候运动减肥效果最好

起床空腹运动

吃饭前运动

吃饭后运动

晚上或睡前运动

燃脂效率最高,但谨防低血糖

关于燃脂效率的问题,一直有一种说法,那就是起床空腹运动对于燃烧脂肪最有效。

资深健身教练李一休表示,这种论点是没有错的,“就生理上来说,因为人体在经过前一晚的晚餐进食后,到隔天早上起床后,这段时间因为没有食物来源,所以体内的肝醣存量会相对较低。”

“一般我们做有氧运动时,会先燃烧肝醣,约10分钟~15分钟再开始启动碳水化合物和脂肪的有氧系统。”

正因如此,按照李一休的说法,他也支持早上起床空腹运动的学说,这种学说就是建立在因为体内肝醣含量较少,所以会比较快启动有氧系统的代谢,开始燃烧脂肪。

不过,李一休教练也强调,早起空腹运动也有需要注意的方面——因为肝醣存量较不足,加上未进食,所以空腹运动容易会有低血糖、没力气、能量不足等现象。

“我也试过一起床不吃东西就去跑步,结果因为肚子很

饿,跑起来没力气,加上血糖过低跑起来也有点头晕。所以如果你想起床空腹运动也不是不可以,但记得衡量自己的状况。”

严格上来说,起床的空腹有氧运动确实有较佳的燃脂效率,但进行的运动最好选择做强度较轻的有氧运动,例如在家里快走或者轻度的健身操。

如果是想进行HIIT这样短时高强度的运动,那么建议可以早一点起床,吃一根香蕉然后再运动。

运动后进食最不容易囤积脂肪

吃饭前运动,对于很多“上班族”来说,本不太容易实现,但居家隔离反而给这种生活方式制造了一定的可能性。

而饭前运动,的确是一个不错的选择。持证健身教练陈曦告诉记者,饭前运动的原理在一定程度上就像是“运动后补给”,因为运动后需要好的碳水化合物跟优质的蛋白质,帮助补充肝醣,修补受损

的肌肉。

“居家隔离期间,可以选择在下午4点多进行一定强度的有氧或无氧运动,运动完刚好是吃晚饭的时间,这时直接吃一顿健康的晚餐,对于营养的吸收跟能量的利用是最有效率的。”

此外,李一休教练也强调,因为运动后胰岛素的敏感度较高,不需要释放太多的胰岛素,血糖就会得到控制,吃进去的

热量也不容易囤积,而会被利用来消耗。

不仅如此,运动完补充碳水化合物跟蛋白质,也有助肌肉的合成。

李一休教练表示:“运动后是最适合吃一些快餐食物的时机。当然不是说运动后就可以乱吃,是说你偶尔总有想吃点比较不适合减脂的东西,运动后吃是最不易囤积成脂肪的。”

注重循序渐进,太过剧烈减脂效率不高

饭后运动,是大部分人的常规操作。

一般情况下,吃完一餐的两小时内,体内的血糖浓度会比较高。血糖高时,胰岛素就会释放帮忙降低血糖,如果胰岛素在控制血糖,也就意味着会把那些能量都转化成脂肪囤积起来。

而且长期的高血糖,或在

血糖高高低低的情况下,很有可能造成胰岛素抵抗,也就是“胰岛素失灵”,这时就会有代谢症候群,也就是第二型糖尿病的症状。

饭后运动,因为运动有助于提升胰岛素的敏感度,所以对于血糖的控制是有一定效果的,但因为如果吃得比较饱,饭后的激烈运动,反而对于身体

不好,减脂的效率也不会好。

因此,陈曦教练建议,吃饱后的居家运动方式应该选择快走这样的轻度有氧运动,“选择强度较低的有氧运动,可以提升一定的速率,对于控制血糖会有不错的帮助,也较不易囤积脂肪。”

陈曦强调,如果要选择在饭后跳操,那么最好还是饭后1小时~2小时之后。

效率最低,运动后补给不可忽视

曾几何时,对于大部分“上班族”来说,常常要等到忙到比较晚,下班回家或者下班之后去健身房,才有时间进行运动锻炼。

然而,睡前运动比较容易发生的问题,是一部分人在运动后因为交感神经激励会比较亢奋,所以反而会睡不着。

特别是在居家隔离这段时间,越来越多的人加入健身运动的大军,但由于此前没有运动习惯,而且选择了在睡前运动,就容易出现晚上睡不着的问题。

李一休教练建议,“如果有些人是运动后会睡不着的类型的话,一段时间后还是不能习惯的话,可能就得调整自己的

运动时间,例如改成早上运动或饭前运动。”

睡前运动还有一个很关注的问题,那就是运动后到底要不要吃。按照李一休教练的说法,一般还是看强度,如果睡前运动很轻松,例如只是10个或20个的俯卧撑,或只是20个的卷腹,那么基本上是不用补充的。

但如果运动强度较高,例如一些运动时长达到30分钟到45分钟的健身操,那还是需要一定的能量补充。

李一休教练表示:“因为时间晚了也不用吃太多,可以选择吃一颗蛋,或者如果家里‘条件允许’,可以吃一根香蕉。”

据澎湃新闻

