

器械健身中有氧运动对大学生减脂的研究分析

张小娇

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年7月20日; 录用日期: 2023年8月23日; 发布日期: 2023年8月30日

摘要

随着社会的发展, 各种各样的食品、饮料是造成许多当代大学生肥胖的“罪魁祸首”, 经过一系列的研究表明, 肥胖的有效体现主要是脂肪堆积, 不仅对大学生的身体健康有影响, 同时对大学生的身体线条美感也有很大的影响, 本文从器械健身中的有氧运动锻炼与大学生的减脂、减重、增肌的关系, 分析器械健身对大学生减脂塑性的影响。

关键词

器械健身, 减脂, 有氧运动, 效果分析

Research and Analysis of Aerobic Exercise in Equipment Fitness on Reducing Fat in College Students

Xiaojiao Zhang

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Jul. 20th, 2023; accepted: Aug. 23rd, 2023; published: Aug. 30th, 2023

Abstract

With the development of society, all kinds of food, beverage is the cause of many contemporary college students obesity, after a series of studies shows that the effective embodiment of obesity is mainly fat accumulation, not only affect the health of college students, and the body line beauty of college students, the aerobic exercise and college students' fat loss, weight loss, muscle relationship, analyze the influence of equipment fitness on college students' plastic loss of fat.

Keywords

Equipment Fitness, Reduce Fat, Aerobic Exercise, Effect Analysis

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会的发展和人们生活水平的提高,肥胖问题越来越受到人们的关注,减脂成为了一个热门话题。肥胖不仅影响身体健康,还会增加心理压力和社交障碍。人们对身体健康的意识越来越强,健身行业得到国家的高度重视和大力支持[1]。器械健身是一项当代人追求的新兴运动项目,近几年来器械健身的发展较为迅速。健身器材是人们在身体锻炼时为了能更有针对性的训练到身体某一部分而制造出来的一种辅助性器械。又可以根据训练的目的和要求把它们分为两大类:普通有氧健身器械和普通无氧健身器械,常见的有氧健身器材有:跑步机、健身车、踏步机、椭圆机等等,主要用于有氧运动。器械健身中的有氧运动,其特点是可以根据个体差异改善健康体能,还有利于心肺功能、体能脂肪控制或部分心肌耐力的发展,制定个性化的运动计划,以达到最佳的减脂效果。本研究旨在探讨器械健身中有氧运动对减脂的效果。

2. 有氧运动及训练方法

2.1. 有氧运动

有氧运动也叫有氧代谢运动,指的是人体在进行运动时机体吸入的氧气量与排出的氧气量相等,以此来达到运动员在运动时机体的生理平衡状态。在进行器械健身的有氧运动时无论是运动强度的大小,还是运动时间的长短,都需要消耗一定的氧气量。有氧运动的特点是运动强度较低、运动过程中有节奏、能够持续的时间较长,适当的进行有氧运动能够缓解很多来自学习、情感以及生活中的压力。同时,有氧运动也是当代大部分人公认的对减脂、塑性有很大帮助的运动方法之一。

2.2. 有氧运动的训练方法

在生活中常见的有氧运动方法有很多,比如:循环训练法、变换训练法、以及持续训练。具体的训练方法有各式游泳、慢跑、骑自行车、有氧健身操、跳绳、散步、滑冰、打太极拳、瑜伽等等。在器械健身有氧运动开展过程中,其最重要的一点就是在一定时期内其负荷心率要能够达到一定数值。在器械健身的减脂运动开展一段时间后,就需要不断的去变化训练方法,同时还要善于去提升运动时健身者的积极性和适应能力,通过适当提升运动量,从而优化训练效果。在结合持续训练与变化训练相结合之后,整个运动者的减脂效果就会出现相应变化,而为了巩固运动者的减脂效果,需要在短期内开展相关训练。在减脂的中后期,应该每个星期都要进行几个循环练习的有氧运动,有氧运动的目的是为了减少全身脂肪,因此,在运动中,应该保持一定的运动训练时间,如一个小时的慢跑、动感单车等。目的是为了在运动初期消耗碳水化合物,运动中后期消耗体内多余的脂肪,而最有效的减脂效果应该是不少于45分钟的有氧减脂运动,但是运动不能过量不应该超过60分钟,否则体内的脂肪被消耗以后,体内的蛋白质就会被消耗掉。因此需要必要的合理控制运动时间,到达在减脂的同时不消耗身体内的蛋白质,从而达

到最佳的健身效果[2]。

2.3. 有氧运动前的准备

做好热身工作：不管是做什么运动，运动前都需要适当热身，以保护关节。对于多数有氧运动，都是以下半身的关节运动为主的，尤其是膝关节、髋关节等活动量比较大。所以为了避免关节损伤，运动前热身很重要。适度调节体能：在进行有氧运动前，一定要注意根据自身情况来调节体能，尤其有慢性病的患者或是身体关节受过伤的患者，在运动前一定要注意运动姿势的调整，注意保护好自己，像跳绳等运动就易造成二次伤害[3]。因此建议进行有氧运动时一定要根据自己的身体情况进行适当调节，选择适合自己的运动方式。选择合适的时间运动：每天有两个时间段是比较适合进行运动锻炼的，一个是早晨，因早晨处于空腹状态中，这时运动所需的能量是靠脂肪氧化来提供的，因此这时运动有利于消耗体内多余的脂肪。不过要注意，应避免剧烈运动，以防发生低血糖[4]。还有一个时间点是餐前的两小时，因晚餐前两小时进行运动比其它时间运动能更有效地减少脂肪。注意要适量喝水：进行有氧运动时，会消耗体内大量的水份。因此在运动前要根据自身情况和所在环境适当补充水分。在运动时也要适量补水，以防脱发。运动过后很易感到饥渴，但这时不能大量饮用水份，可适量饮用含矿物质的水或盐水，这样可以补充运动过程中流失的水份，达到维持人体水盐平衡的效果。

3. 器械健身中有氧运动对减脂效果的影响

在器械健身中做有氧运动时，人的呼吸会随着运动的节奏来调整，这样运动能达到一个非常好的效果[5]。当前在开展有氧运动训练过程中，其更多使用的练习方式是一种结合全身的减脂活动开展的运动方式，因此在整个减脂有氧运动开展过程中，应该保持一定时间的有氧运动训练。

3.1. 器械健身有氧运动对身体的影响

有氧运动能够加快身体的新陈代谢，提高机体的心肺功能，增强体质以及身心健康。人体的运动系统主要可以分为骨骼、肌肉和关节三大板块，大学生长期坚持系统的器械健身可以使人体肌肉的线粒体增加、人体肌肉的肌纤维数目增加以及身体结缔组织增多、肌肉体积增大。同时还可以有效降低肌肉中的脂肪含量，还可以增多肌肉中肌糖元、肌动蛋白和水分等组分的含量，大大提高身体骨骼肌的供血功能。另外，有氧运动还会促使人体的肾上腺素的分泌，从而促进人体脂肪燃烧释放热量，提高身体的排汗系统，加速身体的排毒速度，在器械健身中多进行一些有氧运动，还能促进肠胃的蠕动、帮助消化、改善心功能、增加血液总量、预防心理疾病等。

经过研究，可以看到在有氧运动开展活动中，其在初期所消耗更多的是碳水化合物，而之后消耗的就是体内的脂肪，这是受整个有氧运动身体功能状况影响所决定的；而在整个运动超过了一定时间之后，其运动就不再消耗脂肪，而是消耗人体内的蛋白质。因此，在开展有氧运动时，要合理控制运动的时间，当运动时间和运动量达到一定程度之后，就需要结合其他运动方式，实施减脂活动。而对于器械有氧健身活动时，比如选择骑自行车运动等，都要结合量的有效控制，从而实现最佳健身效果来达到减脂、减重、增肌的目的[5]。

3.2. 器械健身有氧运动对体态的影响

器械健身对大学生身体形态的外部影响主要体现在塑性、肉眼可见的肌肉线条以及个人提升气质等方面。当代大学生大多数都是低头族以及“躺尸族”，导致身体有弯腰、驼背、圆肩甚至“富贵包”的不良体态发生，还有一些因为暴饮暴食或者其他原因导致的过度肥胖。长期进行正确的器械有氧锻炼能改善身体的形态、身材和肌肉的维度。脂肪的燃烧效率会随着运动强度的增加而增加，当训练达到一定

的强度时, 人体出现精疲力尽的情况, 此时, 虽然停止了器械锻炼, 但是身体内部的脂肪依然在持续消, 因此采取具有针对性的适宜强度和适宜负荷的健身方法, 再配合合理的饮食习惯能达到一个减脂、减肥和改善弯腰驼背、圆肩、肌肉松弛的效果, 达到身体塑形的目的, 从视觉和审美角度上提升个人气质。

器械健身有氧运动不仅可以使锻炼者的肌肉更加匀称、健壮, 通过不同的训练方式还可以使肌肉更加有审美视觉上的线条感, 还可以延长其运动可持续时长。其次, 持续系统的坚持器械健身可以有效增厚关节面骨质与关节软骨, 使韧带增粗, 促进关节囊、韧带和肌肉的伸展性, 提高关节的灵活性、伸展性和柔韧性, 增强身体各大运动系统的承受能力和运动能力, 降低肌肉的粘滞度, 避免在身体练习和身体运动中出现伤害事故。

4. 小结

综上所述, 通过实施器械健身中的有氧运动, 可以减少人们目前增加身体脂肪含量情况, 在进行器械健身活动锻炼时要合理有度的把握好有氧运动的实施, 从而来达到最佳减脂运动效果。同时, 也要对运动过程中的准备活动、前提和注意事项进行充分的了解, 整个锻炼过程中要循序渐进, 不要急于求成, 不要制定超出自身承受范围外的计划来达到速成效果。因此, 在整个运动过程中, 对有氧运动的方式的适宜选择要充分重视, 尽量能使整个运动和运动者的减脂计划结合起来[2]。

参考文献

- [1] 骆勇. 不同群体城市居民运动健身素养的调查研究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(28): 27+29.
- [2] 冯展望. 浅谈器械健身对减脂效果的研究[J]. 体育风尚, 2019(12): 85+13.
- [3] 李捷. 有氧运动对健康的积极作用[J]. 文体用品与科技, 2019(7): 249-250.
- [4] 齐鲁艳. 有氧训练结合抗阻训练对女大学生健康体适能影响的实验研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2018.
- [5] 王云鹏. 器械健身运动针对减脂的效果分析[J]. 产业与科技论坛, 2014(22): 112-113.