十个减肥原则：无氧运动与有氧运动结合效果佳

在减肥的过程中，是不是减肥一段时间没有成果，每天都做运动可就是不见瘦，站在体重秤上指针还是没有变化，最后的结果就是心灰意冷放弃减肥。可是减肥不是盲目的剧烈运动，减肥期间的运动是有原则、有方法的。掌握正确的方法，遵循对的原则，脂肪才会离你而去。

NO.1：养成规律的运动时间 无论您选择早晨、中午、下午、晚上锻炼，都要有一个科学规律的运动时间和运动习惯。运动时间选择有以下几点注意事项：第一，早晨锻炼注意不要空腹锻炼， 效果是很好，但是有害身体;第二，中午锻炼注意在饭后1—2个小时后进行;第三，下午锻炼如果是16：00—19：00之间，注意补充适当的碳水化合物; 第四，如果选择晚上锻炼，饭后进行时间不要超过21：00，饭后1—2小时后进行，运动不要太剧烈，以免影响您的睡眠。

NO.2：无氧运动与有氧运动相结合 有氧运动和无氧运动并不是对立的运动。然而这两种运动的减肥效果不同，但是为了得最佳的减肥效果，必须同时进行有氧运动和无氧运动。有氧运动可以消耗体内脂肪，而且能锻炼基本体力。无氧运动可以增加皮肤弹性，而且能增强肌肉的力量，因此成为运动减肥的重要着力点。另外，无氧运动能使我们的身体转变成不容易发胖的体质，是非常有助于减肥的运动。

NO.3：运动前的暖身尤为重要 暖身是各种运动课程中非常重要的部分，目的是为了让身体进入运动状态，暖身运动可以使身体的体温逐渐上升，加强肌肉的力量;提高血液输送至肌肉与关节的速度，有助于使血液中的含氧量增加；使心肺功能作好运动的准备，以便能做有氧运动中较激烈的运动；暖身运动应该包括一些伸展运动，以舒展各类肌群，特别是在有氧运动课程与肌肉训练课程中，会用到的大肌肉。经过暖身运动后，肌肉的伸展状况会较好，避免肌肉的疲劳与受伤，如扭伤与肌肉的裂伤。不要认为暖身是在浪费时间或精力，即在时间不足的时候，也不可以省略暖身运动。通常，暖身运动包括有韵律的活动，可以逐渐增加强度，并且其强度足以造成轻微的流汗。这是完成暖身运动后的结果。

NO.4：胖人运动需护腰 对于胖人来说，由于腰椎包裹在厚厚的脂肪中，适应力会差一些。如果突然进行大量的运动，会在短时间内给“倦怠”的腰增加过大的压力，导致腰椎无法承受，可能出现腰椎间盘突出等症状。胖人尤其应谨慎做伸展运动，它能造成腰部的肌肉损伤。特别是弯腰摸脚趾这个动作，最好不要去做。胖人在做力量训练时也应特别小心。一是不要勉强尝试太大的重量，二是在运动时一定要确保自己的姿势正确。进行较大力量练习时，建议使用腰带，以达到固定腰椎的目的。

NO.5：运动一定注意膝关节，有些肥胖的人喜欢健身跑运动，以求减轻体重。最近美国有关专家研究发现，肥胖者在做健身跑过程中，因体重大，膝关节和踝关节部分承重过大，易受到损伤，出现踝关节肿痛、膝关节炎症性疼痛等。如发现有膝关节疼痛情况，最好选择游泳、功率自行车、水中有氧操等能较好保护膝关节的运动。运动时注意加强大腿的力量，这样能有效减轻膝关节损伤。

NO.6：超负荷运动不可取 有些人为了加快速度，一开始就加大运动强度，这样的效果未必好。为了成功地减肥，必须根据自己的健康状态、体力和运动熟练度，适当地调节运动时间和运动强度。在开始运动的前几周内，初学者或者长期没运动的人，应该通过简单的运动放松僵硬的肌肉。一般情况下，只要第二天感觉不疲劳就比较合适。

NO.7：每次运动时间控制在60-90分钟 只有在空闲时做5—10分钟的运动，就能带来效果吗?当然，这种运动也能带来一定的减肥效果，但是为了有效地消除赘肉，每次至少连续做40分钟--60分钟的运动。做有氧运动时，在开始20分钟以后才能消耗体脂肪。在做无氧肌力运动时，完成规定的动作也需要20—40分钟，因此轻微的运动不能有效地燃烧体脂肪，也不能锻炼出肌肉持久力。为了获得最佳的减肥效果，每周最好做5次运动，而且每次最好持续1小时左右。

NO.8：选择自己喜欢的运动才能坚持下来 每当开始新的运动项目时，有些人会问“这些运动是不是减肥的最佳运动?”其实，这些人在中途放弃运动的概率比较高。运动减肥法的减肥效果比饮食减肥法缓慢，如果只想着早日减肥，在获得减肥效果之前很容易就身心疲惫。在运动的过程中，必须把享受快乐作为第一目标，这样才能更易坚持到获得完美的减肥效果。而且随着对运动的熟练和喜爱，会自觉地找到不足的地方，因此更容易获得减肥效果。

NO.9：运动后别忘了伸展身体 运动前的伸展操可以暖和身体，而且能放松关节和肌肉，防止受伤。运动后的缓和运动能整理累积在肌肉周围的疲劳物质，刺激不常使用的肌肉。另外，缓和运动可以恢复心肺功能，使身体从运动状态转变成日常生活状态。为了防止受伤，提高运动效果，在运动前千万不要忘记做暖身运动。

No.10：运动减肥需坚持，周期3个月健康有效 如果想通过运动减肥法减肥，至少要持续运动3个月左右才会有瘦身效果。 无氧\有氧都需要: 无氧器械运动可以迫使体内糖原消耗殆尽，~随后进行30-45分钟有氧运动直接促使脂肪直接燃烧功能~当然减肥必须要配合严格合理的食物搭配才能起到事半功倍的效果。 热身-----无氧运动（快速消耗体内的糖分）------有氧运动（促使脂肪直接燃烧）----伸展身体（能放松关节和肌肉，防止受伤）。