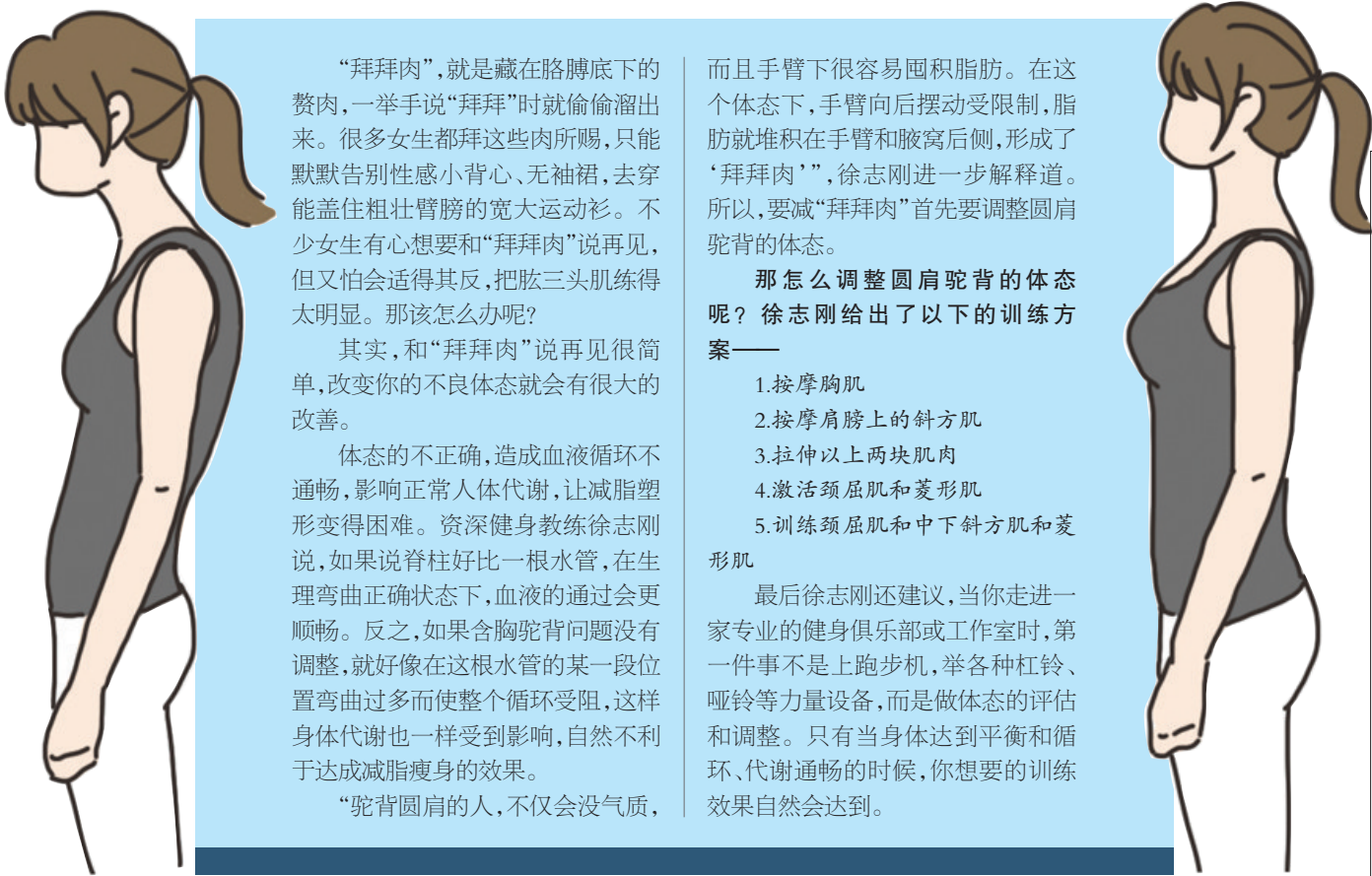


改变不良体态彻底告别“拜拜肉”

□本报记者 丁梦婧/文 华雨晨/图



“拜拜肉”，就是藏在胳膊底下的赘肉，一举手说“拜拜”时就偷偷溜出来。很多女生都拜这些肉所赐，只能默默告别性感小背心、无袖裙，去穿能盖住粗壮臂膀的宽大运动衫。不少女生有心想要和“拜拜肉”说再见，但又怕会适得其反，把肱三头肌练得太明显。那该怎么办呢？

其实，和“拜拜肉”说再见很简单，改变你的不良体态就会有很大的改善。

体态的不正确，造成血液循环不畅通，影响正常人体代谢，让减脂塑形变得困难。资深健身教练徐志刚说，如果说脊柱好比一根水管，在生理弯曲正确状态下，血液的通过会更顺畅。反之，如果含胸驼背问题没有调整，就好像在这根水管的某一段位置弯曲过多而使整个循环受阻，这样身体代谢也一样受到影响，自然不利于达成减脂瘦身的效果。

“驼背圆肩的人，不仅会没气质，

而且手臂下很容易囤积脂肪。在这个体态下，手臂向后摆动受限制，脂肪就堆积在手臂和腋窝后侧，形成了‘拜拜肉’”，徐志刚进一步解释道。所以，要减“拜拜肉”首先要调整圆肩驼背的体态。

那怎么调整圆肩驼背的体态呢？徐志刚给出了以下的训练方案——

- 1.按摩胸肌
- 2.按摩肩膀上的斜方肌
- 3.拉伸以上两块肌肉
- 4.激活颈屈肌和菱形肌
- 5.训练颈屈肌和中下斜方肌和菱形肌

最后徐志刚还建议，当你走进一家专业的健身俱乐部或工作室时，第一件事不是上跑步机，举各种杠铃、哑铃等力量设备，而是做体态的评估和调整。只有当身体达到平衡和循环、代谢通畅的时候，你想要的训练效果自然会达到。



如果问娱乐圈的健身达人是谁，很多人第一时间想到的就是元气少女陈意涵。她虽然已经迈过三十岁的门槛，却活出了最好的自己。陈意涵有个爱好就是倒立，每到一一个地方都喜欢用倒立的姿势拍照留念，这不仅为旅途留下了美好的回忆，而且倒立还是一个减肥塑身的好动作。

那倒立为什么会有减肥效果呢？健身教练许峰告诉记者：“当人体倒立时，人体各关节、各器官所承受的压力发生了改变，肌肉的紧张度也随之产生了变化，还能使关节间的压力消除和减弱。而且倒立对于减去某些部位，比如腰腹部的赘肉也有很好的效果，是有效的减肥方法之一。”

但是对于没有倒立过的人来说，倒立是一个很难的动作。“想要完成这个动作不是不可能的，只要具有一定的体力和方法，初学者最终也是能完成的”，许峰教练说：“首先，先做俯卧撑，当双手能撑起三十个以后就能保证倒立时双手有力撑起体重；然后面对墙壁，脚慢慢往墙上爬，先这样保持一分钟以上，慢慢增加腿手的力量；最后背对墙壁，用双脚打墙，能碰到就行，之后慢慢就能静止靠墙了。这个动作先从靠墙倒立开始，熟练之后就可以尝试用双手倒立了。”

而且在倒立的过程中，如果不小心难免会受伤，因此许峰提醒大家，最好能在毯子或柔软的布垫上做，而且精神一定要集中。有一点要记住，头和手要始终固定在同一位置上，转动身体时要收下颌，这样才能保持平衡。在时间选择上也要注意，饭后2小时内或喝水过多时不宜做。虽然倒立的好处很多，不过要量力而行，千万不要勉强自己。

倒立减肥
初学者怎么做？
□本报记者 金万君

减肥健身之前，先看清自己属于哪一款体型

天气转凉，又到了减肥健身的好时候。但千万别上来就一通猛练，把力气用错地方。每个人的身体体格本来就不一样，加上生活方式不同，需要改善的问题也不一样。比如，一个干瘦型的姑娘使劲减脂肪那等于玩命，她应该先增加肌肉；而一个200斤大胖哥光练力量不做有氧运动，那是永远也瘦不成的。所以，在开始健身之前，搞清楚自己属于哪一种体型，再选择合适的方式。

来，对号入座，看看你是哪款：

A
『林妹妹』型

特点：纤细、瘦长，外观轮廓不明显

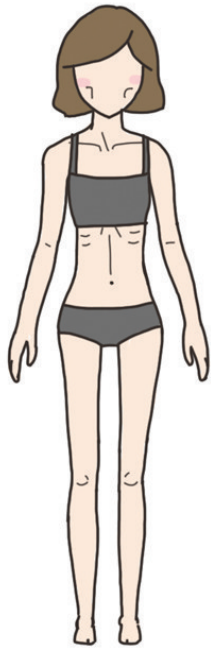
运动：阻力训练

饮食：少量多餐

干瘦体型的人手长脚长，三围差距不大，就是俗称的“搓衣板”。

这需要一些阻力训练来塑造肌肉，训练的时候应该对自己狠一些，每个动作之间只休息很短暂的时间，这样才能燃烧脂肪的同时增强力量。饮食上要少吃多餐，而且要摄入一定的蛋白质。

“林妹妹”型



B
『钢筋』型

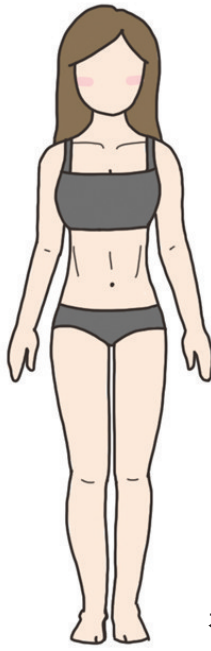
特点：四肢肌肉发达

运动：普拉提

饮食：要吃饭，肉也不能少

虽然这类人已经拥有发达的肌肉群，但也不能忽视在柔韧性上的锻炼。普拉提是一个不错的选择。这种运动注重肌肉伸展和呼吸结合，可以让人拥有协调而柔韧的躯体。

“钢筋”型



C
『赘肉』型

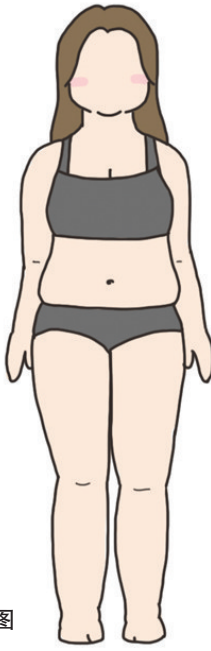
特点：梨型身材，喝水都胖

运动：有氧 + 高强度重量训练 + 耐力训练

饮食：粗纤维食物

通常下半身比上半身肥胖，不仅行动慢，连新陈代谢也慢半拍。这类人很容易储存脂肪，就是传说中的喝水都胖的体质，想瘦下来难过登天。那就需要多吃粗纤维食物，比如番薯和苹果，能加速肠道蠕动帮助消化。运动上要选择高强度的重量训练和适当的耐力训练，让减脂和增肌同步进行。

赘肉型



本报记者 华雨晨 制图