

一副哑铃一张瑜伽垫就能完成的健身 健身新手来一份“家庭增肌指南”

□本报记者 洪漩

生活中,我们总是能听到诸如“哎呀,最近胖了,我得办个健身卡去瘦一下”、“天呢,人家的马甲线、人鱼线好漂亮,我也想要”之类的话,这时候你往往徘徊在要不要正式踏入健身房的边缘。一方面想着塑形增肌,一方面又担心自己浪费办卡的费用,最终却只能三天打鱼两天晒网。

其实你心里清楚,去健身房并不等于成功。有时候作为菜鸟的你到了健身房,看着满室器材,又不知道练什么好。

2016年浙江省健身健美锦标赛女子健体冠军陈思梅说,其实不必那么麻烦,只要在客厅准备一副哑铃+一张垫子,就可以帮你完成新手家庭增肌,给你的初期打个基础,让身材变得更有型。

“首先,你得有一个哑铃,而且使用顺手。千万不要拿着一个沉重的哑铃甩来甩去,这样的行为也太奇怪了。”陈思梅幽默地说,意识到这一点,就是个非常好的开始。

关于怎么选择合适自己的哑铃,陈思梅推荐可以先去大超市里的运动品售货区,在那里找一对哑铃,男士10kg,女士5kg,然后将头、屁股、后背紧贴靠墙,手肘

顶着墙壁做二头肌弯举动作。在做弯举的期间,注意保持匀速。大臂不用刻意夹紧身体,有一个自然的角度就可以,保持弯举,然后做到力竭,记下自己做了多少个。

“男士的标准大约是10kg哑铃能做1-5个,你的适用重量是8kg,做6-10个,可选择12kg,以此类推,多5个可以选择重两千克的哑铃。而女士手持5kg哑铃能做1-5个,适用重量是3kg,多5个,可以上浮1kg。”陈思梅说,哑铃种类五花八门,男士可以选择六角哑铃,拿来搭配一些俯卧撑训练,女生的话大多看哑铃的“颜值”,心仪什么的就买,让锻炼有个好心情,只要质量有保证的就可以了。

陈思梅推荐初学者可以首先尝试墙壁二头弯举,叮嘱道:“这个动作可以帮助你你在初期学会控制小肌群,你需要将动作完成至全幅度,这是一个硬性标准,绝对不要抬到90度就停下来了。”

三头肌过头伸展也是一个不错的选择,不过这个动作需要注意,首先初学者手持哑铃的时候一定要稳,先用力挤压哑铃让它稳定,再举过头顶。其次,尽可能举过头顶时把这个幅度下低。最关键的是,在做这个动作时,务必夹紧手臂,手肘



不能向外打开,陈思梅解释这样可能会让初学者觉得不适,但是可以得到最有效地锻炼。

“也可以选择躺在地上做胸部挤压式卧推动作。”陈思梅躺下为记者做了一个示范动作,只见她用力的挤压哑铃,同时往上发力,“这个对于胸部中缝以及肩膀都有很好的刺激。下落的点也可以很自由,你只要觉得哪个点能让你做到触胸,就放在哪个点。”

“最后一个跳跃式单腿箭步蹲,这个动作对于初学者的核心要求很高,但掌

握了之后对未来的一些爆发性动作来说会打好不错的基础。”陈思梅直言自己可是亮出“杀手锏”,说着找了一条高度低于膝盖的软布面椅子,背对着椅子单腿将脚尖放在椅子上。“这个动作要求每次跳跃之前保持腿部90度这个幅度停留保持一会,其次一定要有一个爆发性的跳跃。”

以上每个动作15个为一组,每个完成后休息30秒,四套动作做完休息一分钟,算一轮。只需一周练3-4此,每次完成3-5轮,日积月累,相信只要坚持下去,在家锻炼能帮助你离自己的目标越来越近。

巧用瑜伽体式解决不良姿态

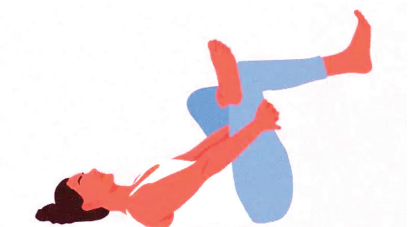
很多生活中习以为常的姿势其实并不健康,你觉得很舒服,但却正在悄悄损伤你的身体。小编精选4个瑜伽体式,既能锻炼身体,更能纠正不良姿态。

问题1:城市中高跟鞋穿着走太多,双腿疼痛,小腿肌肉紧绷
解决办法:腿后肌群伸展



步骤:
1.平躺后用牵引带(或者毛巾)绕过前脚掌。右腿向天花板方向伸直,双臂伸直双手抓住牵引带,但主要保持肩膀贴地。
2.双脚脚尖勾起,使右脚脚趾指向自己,左脚指向天花板。
3.保持30-60秒之后,右腿向外打开,牵引带握在右手中。按住坐骨使其贴地,保持30-60秒。换边。

问题2:不少人喜欢骑自行车,这是非常棒的有氧运动,但骑车时间太久会导致臀部疼痛。
解决办法:平躺拉伸



步骤:
1.平躺,左脚踝放在右膝盖上。
2.双手轻轻抓住右大腿后侧,向胸部带动,左前臂贴住左大腿内侧向身体外侧推。
3.坚持30秒,换边重复。

问题3:长时间坐在硬椅子上办公也是耗体力的事,可能会导致下背部拉伤或者驼背。
解决办法:坐式拧转



步骤:
1.双腿盘好坐好。右手置于体后,左手放在右大腿外侧。
2.尽可能的坐直,从脊柱的底部开始拧转,头部也向同方向拧转,双眼看向右肩膀。
3.坚持30-60秒,然后换边。

问题4:因长时间打字而手腕和小臂疼痛,一直重复相同的动作会导致肌肉僵硬无力,造成疼痛和不适。
解决办法:手腕伸展



步骤:
1.双臂垂直于肩膀,手掌,膝盖着地。
2.拧转手腕,使手指指向自己的膝盖,然后稍微向后倾斜,让手腕内侧得到延展。

问题5:习惯一直低头刷微博和朋友圈,造成肩圆和脖子僵硬。
解决办法:穿针式



步骤:
1.双臂垂直于肩膀,手掌,膝盖着地。
2.抬起右臂指向天花板,然后把右臂从身体和左臂下串过。
3.右肩膀贴地,左手手指按住地面,右肩向后倾斜,深呼吸。
4.保持30秒,换另一侧。

跑步是很多人喜欢的运动,不少人通过跑步达到减肥、瘦身的目的。但是很多人会抱怨,为什么感觉越跑步,腿越粗。那么问题到底出在哪了?

跑步是运动减肥中一种很有效的运动方法,但是跑步要用大量的下肢肌肉,肌肉经过锻炼,纤维变粗,所以腿变得粗一些是正常现象,但也有办法克服,如运动后进行足够的伸展(运动时肌肉要不断地收缩变短才能产生力量,伸展可以把肌肉纤维拉长复原)。跑完后把双脚放松,效果更好。

跑步可以消耗身体的脂肪,身体大肌肉群的脂肪变薄而让肌肉出现该有的线条,让你的身体看起来更苗条,要出现这么好的效果,跑步的量必须达到一定的程度,平均而言,每天五到十公里的距离,一周总跑步距离要累积至少50公里才有效,当然平时的饮食要注意。

防止越跑越胖,可以注意以下几点,首先要做拉伸运动,可防止受伤并消耗部分糖原;合理控制饮食,不摄入额外的卡路里;精挑跑步鞋,可为双脚、小腿、大脑提供减压保护;同时,想要跑步瘦身,要科学制定跑步计划,不要天天跑,最好隔一天跑一次,同时也不要快速跑,可以和身边人边聊天边跑步,如果想要达到瘦身的目的,不要只跑20分钟,最好能跑30分钟以上。

想要瘦身最好隔天跑一次
每次至少30分钟