

没时间去健身房？在家也能全搞定

□本报综合报道

动感单车

燃脂能力超强的动感单车,是很多减脂朋友的选择之一,对于体重超标或者膝盖不太好的人来说,动感单车是比较好的选择。而且动感单车的实际减脂效果,并不逊于跑步。在强度相近的实验中,动感单车的效果,比跑步机或是登山机都要优秀。

但蹬车的时候注意不要刻意加大力量,否则会造成力量不均匀,使得部分肌肉不能得到有效锻炼。



健腹仰卧凳

这款健身器材锻炼的部位就是集中在腹部,但是再次要提醒大家的是,做仰卧起坐对于消灭腹部赘肉,其实效果甚微。想要马甲线或者是明显的腹肌,最重要的一点,还是需要超低的体脂率,当体脂减下来,腹肌和马甲线就自然而然地出来了。腹部锻炼所做的效果,就是锦上添花。

在做仰卧起坐时,切勿环抱脖子,避免颈椎受伤,正确方法是放在太阳穴两侧,不要憋气,正常呼吸。



跑步机

对于没有条件进行路跑的人,可以选择一台合适的跑步机。一般跑步机的基本功能有:显示里程、时间、圈数、并带有坡度、配速的选择。而更高端的则可能会有显示器,音响等娱乐功能。大家可根据需求和经济条件进行合理选择。

使用跑步机时要循序渐进,不要开始就上高配速高里程。请记住一定保护好你的膝盖,选择合适的跑鞋,否则跑步为膝盖带来的冲击力,长久积累会造成难以恢复的伤病。



“

随着温度逐渐回暖,显露身材的季节马上就要到来,是不是应该好好计划“刷”一下身上的脂肪了?或许很多朋友不一定有充裕的时间跑健身房,或者因为各种原因没有健身的计划……那么,本文就为大家介绍一下各类家庭健身器材,让你在家也能动起来。

”

划船机

划船机是一种模拟划船运动的器材,主要针对背部肌肉进行训练。锻炼者曲腿坐在滑凳上,手足同时使劲,腿部伸直后腰部后仰,双臂向两侧后划,模拟划船。



划船时,每一个屈伸的划臂动作,都能使约90%的伸肌得到锻炼。同时对锻炼背部肌肉也有明显效果,能让脊背在体前屈和体后伸中有更大的活动范围,使脊柱的各个关节得到锻炼。这不但能提高肌肉的弹性,也能增强其韧性。

使用划船机时,要注意保持脊椎挺直,全身力量平均协调。

踏步机

踏步机也可以理解成椭圆机,或者是登山机的简化版。但是对于一般家庭来说,踏步机比椭圆机或者登山机更加经济,省地方。踏步机能使人不断重复攀爬楼梯的动作,充分锻炼大腿以及小腿肌肉,同时进行燃脂。

在使用踏步机的时候,还可以对手臂增加一些附带的动作,以增强运动效果。例如摆臂,拉弹力绳等。



沙包

沙包分为两种,一种是吊式的沙包,一种是立式的沙包。如果你只是想练练拳,锻炼锻炼身体,可以考虑选择立式的沙包。但如果你想成为专业的,那么建议选择吊式。选择沙包时,要注意沙包的软硬程度,避免出拳的时候伤及手腕。

沙包击打训练可以增强肌肉爆发力,身体平衡性,有一定的燃脂作用。不过一定要注意安全,量力而为,以免受伤。



球鞋速递

NBA全明星周末,除了比赛还有这些球鞋!

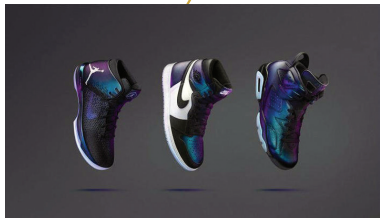
□本报综合报道

“

迎来第66个年头的NBA全明星周末,将于美国时间的2017年2月19日在新奥尔良举行。各品牌也同往年一样纷纷释出了它们为全明星赛所精心设计的鞋款。

”

Air Jordan



Nike方面虽然宣布放弃推出全明星系列球鞋,但此次Jordan Brand为全明星周末准备了三双Air Jordan正代球鞋:Air Jordan 31、Air Jordan 6以及Air Jordan 1,分别将于2月16-18日三天连续发售。这三款鞋以“SHINE”为灵感打造,皮革鞋面上的炫目幻彩配色犹如金龟子背壳一般能够随着光线、角度的变换散发出夺目的金属光泽。

adidas

虽然老对手Nike在今年停下了全明星系列鞋款的脚步,但adidas依然为我们带来了全新的“No Brakes”配色,并将此配色运用到adidas旗下多双炙手可热的鞋款当中——Harden Vol.1、D Rose 7、Dame 3、Crazy Explosive以及Crazylight Boost 2016。“No Brakes”配色运用了灰、紫、橙三色的撞色搭配来为全明星周末的狂欢气氛增添了一抹属于adidas的亮丽色彩。



Under Armour



又是库里入选全明星首发阵容的一年,Under Armour也为其带来最新战靴Curry 3的全明星专属配色。与其他全明星的多彩炫色不同,新作由黑色Threadborne™编织物料制作鞋身,辅以渐变的铜色细节呈现,并在鞋体周身细节上融入泼墨元素装点,最后在鞋面内侧辅以一抹铜色材质打造“阴阳般”的不对称设计。