



49岁金刚狼一言不合就“炫腹” 想要拥有8块腹肌不是难事， 三项法宝教你如何轻松拥有腹肌

最近上映的《金刚狼3:殊死一战》赚足了全球影迷的眼泪,作为这部系列电影的收官,曾经凭借两把钢爪披荆斩棘、不可战胜的金刚狼最终以死谢幕。

金刚狼扮演者休·杰克曼在戏中的表演可谓令人怜惜,曾经的肌肉猛男变成了片中的迟暮中年人,虽然脚瘸了、钢爪也不再伸缩自如、自愈能力也逐渐消失,但唯独那倾倒所有女影迷的八块腹肌依旧健在!

1968年出生的休·杰克曼如今已经49岁了,为了扮演好金刚狼这个角色,他给自己制定了严格的健身计划:一周健身6天,项目包括硬拉、卧推、深蹲、负重引体向上……饮食上狼叔每天会吃不少肉类,牛排、鱼肉,减少脂肪、淀粉的摄入,体脂率在10%以下。

年近50岁的中年人尚且可以“虐腹”,年轻人想要练就一身肌肉该如何做呢?全国健体冠军金光良表示,想要练出像荧幕硬汉那样的肌肉并不是不可能,“只要严格做到三个方面,普通人就可以拥有金刚狼的腹肌。”

严格控制饮食 对甜食说“不”

练成八块腹肌不是一朝一夕之事,应该建立一个长久的锻炼项目,从一个综合的角度去执行这个计划。饮食方面,脂肪和糖分较高的甜

食自然是天敌。

“不光是腹肌,无论练习哪块肌肉都要避免摄入过多的脂肪。”以金光良的经验来看,要做到尽量不吃肉,

肉类含有大量的沉淀物质对肌肉的锻炼形成,起了反作用;不吃辛辣刺激性的食物,如辣椒,辣子,蒜,葱;多吃高蛋白的食物,如青菜,豆类食品,蘑菇。

将运动进行到底 跑步、仰卧起坐是基础

要想练就完美的八块腹肌,每天的运动必不可少。想要“炫腹”的人需要根据自身的身体素质来制定每天的运动量大小和计划。对于一般人来说,每天跑步就是锻炼腹肌有效的方法之一,根据自身的体质来计划每天跑得公里数,金光良说,跑步可以锻炼身体的协调性,还能扩大肺活

量,而扩大肺活量是锻炼腹肌之前必不可少的要求。

此外,仰卧起坐也是有效的锻炼腹肌的方法。要知道,休·杰克曼为了保持身材每天要做300下仰卧起坐。对于初学者来说,可以循序渐进,比如第一天做30下,第二天40下,根据每天的情况不停地叠加。

金光良提醒,做完仰卧起坐之后,不要直接躺下,可以在休息放松之余做扭身运动。从左边扭向右边,然后再从右边扭向左边,十个动作为一组,动作尽量放缓,在五秒的时间里完成。这样既可以放松全身的紧张之感,又可以锻炼腰部、腹部的肌肉。

心理冥想法助力腹肌养成

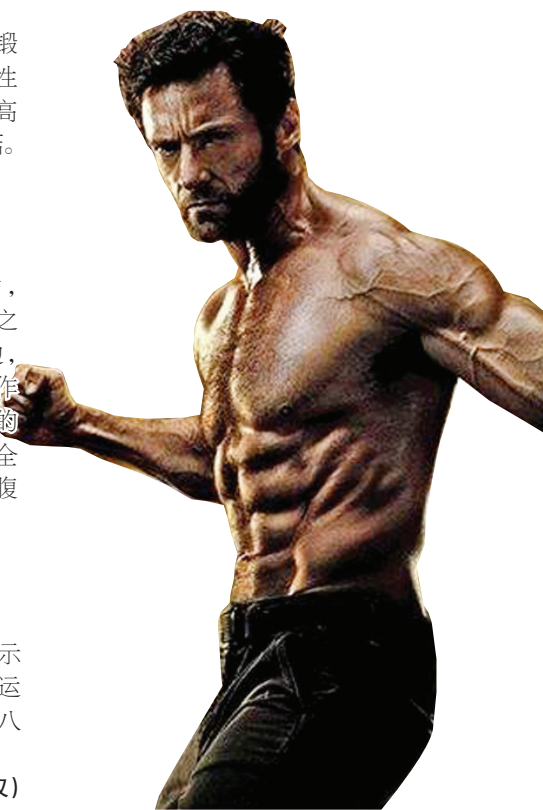
除了生理上的运动之外,金光良觉得心理冥想法也十分重要。他说:“运动者不能抱着急于求成的心态进行运动锻炼,其实锻炼是一件很享受的事情,生命不息运动不止,

要充分的享受在运动中和生命交流的时间。”

每次运动后,金光良都要盘坐在垫子上20-30分钟,让空气从鼻腔到胸腔最后到腹部,形成一个回

转,带动全身的神经细胞。他表示这样的休息可以极大程度上保证运动效果,长期坚持会快速锻炼出八块腹肌。

(通讯员 王权)



不深蹲无翘臀,流汗就能减肥 时髦的锻炼方式不一定适合你

“不深蹲无翘臀”、“多出汗就能多减脂”等都是当下流行的健身法。但是,时髦的锻炼方式并不一定适合所有人,健身房的四种器械练习可能对你都是“无用功”。

深蹲机易损伤膝盖

深蹲被称为美臀的动作之“王”,它改变的不仅是迷人的臀部和腿部曲线,还有发自内心的自信。传统的深蹲需要核心肌力和腰部的稳定性,结合整个身体共同完成深蹲的移动。然而,史密斯机深蹲使得两腿太靠前,让整个身体都依靠背部来支

撑,同时给予膝盖更多的压力。初学者更不好掌握重量和位置的选择,所以建议使用自然深蹲法来代替史密斯深蹲机。

起卧器并不练腹肌

起卧器一直被认为是锻炼腹肌最有效的方法,但其实根本没有效果。实际上起卧器更适合初学者和背部有伤的人,因为整个动作中腹肌会独立运作,这听起来可能在理论上不错,但在现实世界中腹肌是不会独立工作的。它专为坐臀屈肌设计的运动方式,让手臂、肩膀和腿部同时

得到伸展训练。

后背拉力器会损肩

背部拉伸动作可以缓解练习时的肌肉疲劳感,也许你会在健身房中看到很多人使用这种机器,但这更适合背部练习前的热身动作。因为在做后背式拉力训练的同时需要运用到肩关节,以保证在锻炼时脊椎能够挺直。但这种下拉变化所需的运动可能会导致肩袖肌肉和肩部损伤。

收缩机减脂不靠谱

收缩机受到很多都市女性的青睐,因为机器设计本身是用来减少大腿内部的脂肪。事实上,虽然这一运动确实锻炼了大腿内侧的内收肌,但实际上效果却不明显。因为当你坐在椅子上完成这个动作时,真正带动的是臀部的髋关节。

事实上,健身是一项持久的美丽工程,拥有一个正确的健身心态和一套正规的训练计划才是达到最好效果的关键所在。合理的器械训练,能有效进行无氧和有氧代谢,达到减脂的目的,而不是单纯地去练习某一个部位的肌肉。

(通讯员 吴笑吟)

比跑步有趣的 三种有氧锻炼

“二合一”55锻炼法 从做1个深蹲和10个俯卧撑开始,休息30秒;然后做2个深蹲和9个俯卧撑,再休息30秒;逐渐把深蹲次数增加到10次,俯卧撑次数降低到1次。锻炼结束后,每种锻炼方法你就各完成了55次;此时,你既能收获到有氧锻炼的好处,也能从力量训练中受益。

10米冲刺跑,用鼻子调息 找一块平整的能完成10米冲刺跑的区域。一旦跑完这段距离,停顿一小会儿,用鼻子完成1次吸气呼气过程;原路跑回,停顿一小会儿,这次用鼻子完成2次吸气呼气过程;持续做冲刺跑练习,跑步的时候正常呼吸,每次停顿的时候多用鼻子做1次额外的吸气和呼气。用鼻子呼吸要比用嘴呼吸让锻炼者付出更多努力,这就增加了锻炼的强度,在较短的时间内提高训练的效果。

金字塔式开合跳 在10秒内完成尽可能多次数的开合跳,休息10秒;然后20秒内完成尽可能多次数的开合跳,休息20秒;然后做30秒的开合跳,休息30秒;随后做反向的金字塔式训练,即每组分别做30、20、10次;重复上述过程3次。(通讯员 曹晓培)

