

美体新玩法又来了,这次你达标了吗? 风靡网络的“直角臂”你也可以拥有

本报记者 丁梦婧



“

每到三月,你就总能听见有健身需求的人在喊“三月不减肥,必然徒伤悲”。而今年应着这句话出炉的美体新标准就是“直角臂”。

”



初听这名字像是将手肘弯成一个直角,但几乎人人都能做到这个动作。而从马甲线、A4腰、锁骨养金鱼、反手摸肚脐等曾风靡一时的“好身材检验标准”来看,直角臂定然也不简单。

什么是直角臂?面对这个新名词,万能的网友给出他们的解释——肩膀的横向线条与自然下垂的手臂线条,能够构成近似直角线形。

杨颖、刘诗诗等女星都拥有漂亮的直角臂,但同样身材瘦削的女星杨幂却没有,可见直角臂不一定是瘦就能拥有。记者就此询问了杭州某品牌健身房的健身教练庄灼,她说在健身美体的概念中并没有直角臂一说,“我们上手臂的形状主要是由肱二头肌和肱三头肌的形态来决定,形成圆肩粗臂的原因有很多。目前为止还没有人来健身房主要为了练直角臂。”



那么,如何才能拥有漂亮线条的手臂呢?虽然多数去健身房的人并没有这方面的诉求,但庄灼表示要练出直角臂其实不难,“多一些小重量的手臂练习,注意做好拉伸,以线条形作为练习上臂肌肉的目标就可以。”

庄灼所说的小重量练习可以通过哑铃来实现。首先,你要根据自己的手臂力量选择重量适合的哑铃,“如果你不清楚自己的手臂力量,最初可以用水瓶来代替哑铃,水量多少自己掌握。不仅方便,还能更快地预估出自己的手臂力量。”哑铃练习的主要动作在手上,双腿打开,与肩同宽,而后完成哑铃前平举、侧平举、俯身侧平举、向上推举、交叉举、俯身屈伸和三头肌屈臂这7个动作即可,每个动作重复12次为一组,每组间隔15秒至30秒。

做完力量训练后,还要注意拉

伸,不然手臂肌肉会成块状堆积。庄灼推荐给大家的拉伸手臂动作并不难,只需要一条毛巾,在家也可以轻松做到。

首先准备一条毛巾,然后收下巴、头向下低,两手握住毛巾两端,两臂笔直向上举。之后一边胳膊施力,慢慢把另一只手拉向一侧,这时施力的手臂要保持伸直,另一只手要弯曲移过后脑,保持5秒。之后换弯曲的手臂施力,将伸直侧举的胳膊拉回中心线,慢慢的放松回到准备动作,再换另一边。一侧拉伸为一组,做10~15组即可,一天可做2组。庄灼教练特别提醒大家,在做动作时手肘一定要全程伸直,否则做多都是无用功。

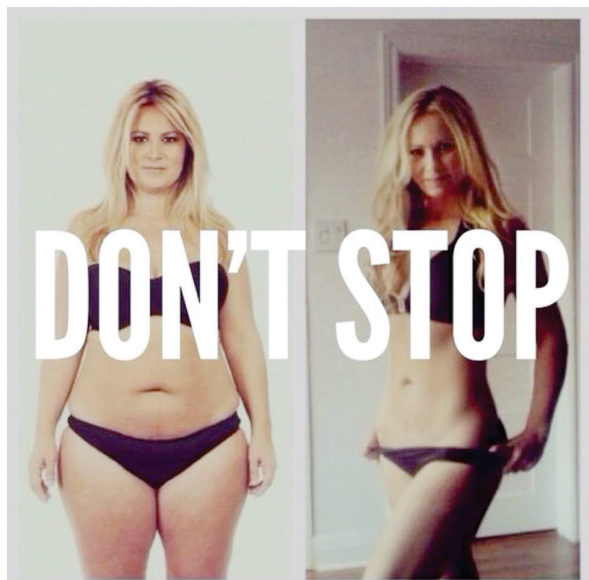
记好动作,趁着天气还未回暖,坚持用“水瓶+毛巾”锻炼,穿短袖时节向大家展示你漂亮的手臂线条吧。

减脂遇到平台期怎么办? 突破! 再出发!

本报记者 金万君

相信很多朋友在健身的过程中都会遇到瓶颈,减脂开始的时间里眼看着体重一天一天往下掉,但是经过一段时间,体重却怎么都不动了,其实这是到了平台期。平台期通俗理解就是减脂阶段的停滞期,在经历了一段快速减脂的时间后,体脂率和体重的下降都会遇到瓶颈而不再变动。那在健身阶段遇到平台期该怎么办呢?健身教练赵章雷为你来解惑。

究竟是什么原因造成平台期呢?其实当我们为了减脂而减少摄取热量一段时间后,身体就会产生适应现象,将所摄取的食物热量尽量的吸收并作最有效的利用,同时降低基础代谢率,减少能量的消耗,于是热量又达到一个新的平衡状态,体重就不再下降了。“实际上减脂平台期的形成只是身体为了维持身体机能所作出的正常反应。”赵章雷说,“当我们遇到平台期的时候,也不必担忧,因为平台期只是阶段性的,只要采取有效的方法,就能顺利度过平台期,重新再出发。”



1 保持健康心态,持之以恒

赵章雷指出,大部分减脂人士在健身前期一股雄心壮志,但在减脂计划进行没多久就碰壁,这对于减脂的朋友来说是一个不小的心理落差。

遇上减脂平台期的时候,应该保持平和的心态。赵章雷说:“体重的下降只是减脂的其中一环,当你坚持运

动的时候,你的身体也会发生看不见的变化,比如体脂率下降,肌肉率上升,身体代谢加快,而这些因素都会在后来对你的减脂产生非常大的帮助。”因此,在这段时间内,你应该坚持运动,放平心态,减少对体重数字的关注。

2 进一步改善饮食结构

俗话说“三分练,七分吃”,合理的饮食结构以及精确地控制热量摄入也是突破平台期的一个重要因素。

赵章雷表示,面临平台期的其中

一个因素是身体自我调整达到了一个平衡状态,因此,更精确地热量控制可以制造更大的热量缺口,打破这个平衡,可以使你身体的脂肪进一步消耗。

3 提高运动强度

到达平台期的另外一个原因是身体已经适应了你原来的运动强度,因此同样的运动强度对身体产生不了足够的刺激,在这个时候,就应该提升运

动强度。赵章雷提醒大家,无论是有氧运动还是无氧运动,运动的时间和强度都应加以把握,以防强度太大造成身体损伤。

4 参与无氧运动

很多减脂的朋友主要进行的都是有氧运动,因为传统观念里减脂都是有氧运动。赵章雷透露这个说法实际上只说对了一半。

“任何减脂的根本,都是汲取热量与消耗热量的差值,即每天汲取的热

量少于每天消耗的热量,减脂才会进行。同样的条件下,维持同样重量肌肉所消耗的热量是维持脂肪所消耗热量的好几倍。”赵章雷说,因此进行无氧运动,提高肌肉量,也能让你的减脂加速度,同时提高身体的代谢。