

# 练成与陈伟霆一样让人心跳加速的身材需要付出什么？

本报综合报道

有一种男神虽然外表不羁,但是内心绝对炽热,陈伟霆算一个。歌手、演员、主持人,出道以来他始终以用作品说话的信念,并且一直对演艺事业保持着巨大的热情,他说:“不是当艺人就这么风光,我也要通过努力去完成作品。”于是从配角做起,潜心学习,才有了荧幕上的霸气狂狷;废寝忘食的练习,才有了场场爆满的演唱会上的热情演出。

麒麟臂、腹肌一应俱全,因为他对待身材也像对待演艺事业一样,出道14年依旧初心不改,全心付出,才会练成完美身材。



## A 胸肌养成

**坐姿器械推胸**(锻炼中胸部、前三角肌、肱三头肌)  
卧推可以以自己的重量为标准,正

## B 臂力养成

**器械推举**(锻炼三角肌群肩部)  
坐姿、挺胸 抬头,肩下沉,腹内收,双手握实横握柄,小臂靠住护板,上肢依靠坐椅靠垫,双脚分开平

## C 腹肌养成

**器械卷腹**(锻炼腹直肌整体)  
缩短胸骨和耻骨的距离,选择适

其实运动除了要全心付出,掌握方法提高运动效率其实也是关键,尤其是对于像陈伟霆这样演艺行程繁忙的艺人,和日常生活被工作、学习填满的人来说,有效率的健身十分重要,而监测心率其实就是提高运动效率的关键。

就拿陈伟霆的日常锻炼动作来说,器械推胸、推举、卷腹都属于无氧运动,通常这个时间段的运动心率要高于大家做有氧运动时心率的平均值才会将运动效果最大化。大多数人可以将心率维持在每分钟170~200之间(这个数据每个人都会不

直坐在座位上,后背紧贴靠背。在中胸的高度上握紧手柄,然后向前推起重重量。慢速还原回到起始姿势,如此重复。

踏于地面。注意:保持核心肌群的稳定,脊柱保持中立,脊椎不要超伸!动作过程中切忌身体摇晃、摆动!

合重量,进行卷腹运动。注意:动作不要过快,分离腹肌,感受腹肌收缩。

同,需要根据个体运动状况监测)运动效率会比较高。

心率不只是可以用来判断运动量和运动效果,还可以反应出个人的身体状况。

比如有一个大多数人都陌生的名词——晨脉,晨脉表示在早晨清醒后(不起床)安静状态下测得的心率。晨脉的大小和波动能够直观反应身体恢复的能力好坏。

对于健康人来说,每日晨起时的安静心率几乎是恒定不变的,如果脉搏数稳定或降低就说明你的身体已经从上一次运动中恢复。但如果第二天反而增加了5次/分以上,那就说明前一天运动量太大,需要调整了。

长期坚持运动,晨脉就会逐渐降低,这也代表你的耐力正在不断提高。心率对于人体,就像开车时的转速表,要按照自己的需要来调整你的转速表,只有在科学合理的范围做合适的活动,才能时刻让身体保持最佳状态。

# 几种可以减肥的完美食物,有你意想不到的

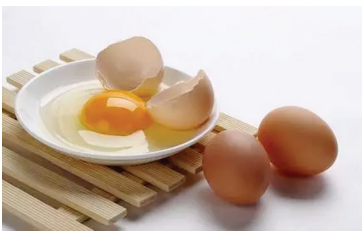
一说到能减肥的食物,第一时间想到的一定是难吃,减肥可不是短期突破就能一劳永逸,而是一辈子的事业。完美的食物应该是这样的:健康,美味,多吃一点也不易胖,吃完后不容易饿,给人一种持续的满足感和饱腹感,用以下几种食物,替代部分主食,减肥效果相当不错:

### 土豆

土豆减肥?如果是油汪汪的爆炒土豆丝,或者当成零食来吃的炸薯条,显然只会增肥。这里说的能减肥的土豆是原生态的,用它做主食,替代2餐的白米饭或馒头,减肥效果明显,最好是带皮一起吃。

### 鸡蛋

稀有的完美蛋白质实物,价格非常便宜,这就是鸡蛋,营养极其丰富,水煮蛋不但富含全部必需氨基酸,还能抑制人的食欲,饱腹感强。



### 咸豆腐脑

肉汤豆腐脑里面含有少量的脂肪淀粉蛋白质,80%的成分都是零热量的水填满胃口不长肉。



### 酸奶

不但含有完美蛋白质,而且富含钙质,加几粒坚果一同食用,减肥饱腹疗效更佳。



### 苹果

苹果中的胶质,能增加饱腹感,还能延长消化时间,每天一只小苹果,肥胖从此远离你。

### 爆米花

爆米花确实增肥。不过,那是含糖的爆米花,丝滑的诱惑,甜甜的感受,热量翻了不止三倍。实际上,一大杯无糖爆米花的热量仅仅30大卡,为什么这么低,因为爆米花主要成分是空气。

### 燕麦片

这个就不用多说了,早餐神器,搭配酸奶,口感超棒,最重要的是,这是不用运动、一周就见效的饮食法。

(通讯员 柠檬)

# 正确拉伸小腿肌肉,小细腿不是梦

当你跑步的时候,你知道维持合适的呼吸频率很重要,知道保持头在自己的肩膀上方很重要,知道脚掌如何着地很重要,但是你知道其实小腿肌肉也很重要吗?

因为小腿在跑步中担任着十分重要的作用,所以小腿需要更多锻炼和拉伸。下面给大家介绍几种小腿力量训练的方式方法:

## 动作一:踮脚行走

踮脚行走不仅能够更好地训练小腿后侧肌群,还能够提高心血管健康。

同理,在超市拎着两袋东西的时候,你也可以趁机踮起脚尖走路来训练小腿后侧肌群,加强心肺能力。

### 动作要点:

- 1.拎起哑铃,保持身体直立;

- 2.踮起脚尖,向前走60秒。

建议组次:3组60秒,组间休息90秒。

## 动作二:提踵

这是一个很好的刺激小腿前侧和小腿后侧肌群的动作,前提是你得把它做完整,从勾脚尖到踮脚尖。做半程的话就只能训练一半肌群,从而事倍功半。

而且这个动作特别方便,只要找到一个台阶就能做,甚至在电梯里或者排队的时候你也能踮踮脚尖做半程提踵。

### 动作要点:

- 1.找一个梯阶,用前脚掌站上去;
- 2.先勾着脚尖站着,然后用力踮起脚尖;
- 3.下降的时候可以慢一点,做10秒离心。

建议组次:3组12次,组间间歇60秒。

## 动作三:深蹲跳

深蹲跳是一个很好的发展下肢爆发力的动作,因为它让下肢肌肉在伸展之前进行了强有力的收缩,帮助你蹦得更高。

### 动作要点:

- 1.双脚与肩同宽,脚尖微微朝外;
- 2.手臂放在身前;
- 3.感觉臀部向后坐,蹲下的同时保持身体直立;
- 4.当你的臀部低于膝盖的时候,向上跳;
- 5.尽可能跳得高,但落地时要轻。

建议组次:4组15次,组间休息90秒。

(通讯员 乐跑)