春装藏不住肉了

想变成行走的衣架子？可以这样练

见习记者 汤晨阳

彭于晏网上花名“大众老公”。除了英俊的五官,强壮的身材同样是妥妥的加分项,穿上衣服简直是一副行走的衣架子。

时间已经进入4月,未来,气温将越升越高、衣服将日渐减少。等到夏季真的到来,一句灵魂拷问:你的身材准备好了吗?

昨天,记者采访了杭州中田健身工作室教练李汪洋,请他来支招,想赶在夏天前练成衣架子,你还能做些什么。

杭州25岁男青年王凯,身高1.78米,不算矮。体重却有些偏重,85公斤。

王凯的工作是销售,平时酒桌应酬比较多,久而久之,啤酒肚初现雏形。他很苦恼,自己年纪轻轻却略显油腻,“我还没女朋友,形象要顾牢啊,但因为工作缘故,经常要喝酒……”

不是没有努力过——没空去健身房,索性家里自己练。去年,王凯网上买了一套健身器材,每周练2到3次,哑铃也没少举,但就是不见明显效果。

“眼看夏天要到了,心里隐隐发愁,我想要彭于晏那样的身材,却还没掌握训练的秘诀……”注重外表的王凯向身边好友求助,“一副好看的衣架子该怎么练?”

针对王凯的困扰,李汪洋认为,“想要练就一副好身材,除了要规律地打卡训练,动作的标准度也是非常重要的,否则事倍功半。”

对于男士来说,想成为穿衣有型,脱衣性感的型男,那么苦练三角肌一定是必经之路。李汪洋分享了速成“衣架子”的一些标准动作,他提醒,如果你是初次接触这些动作,那么可以从小重量开始,找到感觉后逐渐递增。关于频率,他建议一周3-5次,每个动作3-4组。“距离穿短袖还有两个月的时间,想要拥有好身材的朋友可要加油了!”

>>>延伸阅读

哑铃前平举。哑铃前平举主要可以锻炼三角肌前束的肌肉,还可以训练到胸大肌的上部,也就是锁骨附近的肌肉。举哑铃时,要目视前方、背部挺直,同时双脚与肩同宽,如果是小重量的话,膝盖可以不用弯曲,但如果是大重量的话,建议膝盖微弯,以避免对身体造成伤害。手握哑铃的姿势,建议大家拳眼相对。

哑铃侧平举。哑铃侧平举可以说是锻炼肩部最有效的动作之一,尤其对三角肌中束的肌肉有很强的刺激作用,经常练习这个动作,对增加肩部的宽度和厚度,以及改善肩膀的轮廓,效果十分显著。打开这个动作的正确方式是:挺胸抬头,双脚之间距离与肩同宽即可。双手持哑铃垂放身体两侧,当上提的时候,肘部一定不要伸直锁死,最好能稍微弯曲一点。

拉力器反式飞鸟。后束肌肉比较难练,用哑铃的话,还要克服它的自然重力,易造成其他肌肉发力,而用拉力器就可以规避掉这一问题。做动作时,背部挺直,核心收紧,同时肩部自然下沉,切记不要耸肩。过程中也要用肩部发力,进而带动手臂向后摆,一直摆臂到体侧,然后挤压片刻。切记不要用手部发力,这样起不到锻炼效果,而且在摆臂的时候,手肘要保持微弯。

坚持这几个动作 练出『神仙锁骨』

本报记者 梅杰

当男性们都对即将到来的夏天忧心忡忡,女性怎能高枕无忧？她们早就急坏了。杭州姑娘冰清(化名)最近在微信朋友圈里连发几条动态,内容全是关乎怎么减肥、怎么健身、怎么练出锁骨……她吐槽说,跟去年同期相比,自己胖了10多斤,“犹记得去年我的锁骨很美,又能装硬币又能养金鱼,过完一个冬天全没了。”冰清责怪自己的贪图口腹之欲,她说,要努力在夏天到来之前重新练出锁骨。

如果说衡量男性身材好的标准是“穿衣显瘦、脱衣有肉”,那么最能反映女性身材的标准便是——有没有好看的锁骨。完美的锁骨肩头总是深浅适度,锁骨线条清晰、平直,肩头饱满圆润但不臃肿,略有一些肌肉,保持视觉上的弹性适合。

那么好看的锁骨究竟该怎么练出来呢？杭州美健诚健身房教练刘兴波推荐了几组动作。“一对漂亮的锁骨很大程度上是依赖于健康的颈部和肩部的。颈部修长了,肩部打开了,胸部开阔了,锁骨就自然漂亮迷人了。”刘兴波说,因此他推荐的动作都是训练肩、颈、胸。

不过他首先提醒,要想拥有好看的锁骨,除了练,还一定要管住嘴,“高热量的食物少吃,多吃富含蛋白质的食物,有助于帮助肌肉生长,身材更加紧实,锁骨自然会变得明显。”

>>>延伸阅读

哑铃扩胸

双手将哑铃平行举起,让手臂与肩膀呈90度夹角,以腰腹部为扭转轴,保持上身笔直向右方扭转,做到自己的极限。停留5秒后再转回中位,向反方向继续扭转。左右旋转各一次作为1个回合,每天坚持做15回合。

后仰推举

正面趴在床上,双手与肩同宽支撑住,逐渐往后弯腰,直到自己的极限为止。

如果你经常做柔韧性训练,弯曲的幅度够大还能锻炼到坐骨神经和腰肌。每天坚持这个动作3-5分钟。

婴儿爬姿

准备一张瑜伽垫,用婴儿爬姿在垫子上爬行,注意保持背部笔直,双手与肩同宽,腿部和弯曲的膝盖呈90度,爬行的时候尽量缓慢用力。

向后拉伸锁骨

找一根松紧适中的类似松紧带的东西,套在双手背后的手腕上。两脚分开与肩同宽,下颚上扬。两手手臂伸直向上抬,同时挺胸仰头。在临界点保持5秒静止。如果你觉得做起来很简单,可以踮起脚尖增加难度。

横向收缩运动

双手套上松紧绳后,向前伸直与地面平行,双脚分开与肩同宽。然后用手腕的力量打开手臂与肩同宽,收缩运动进行15次,收缩幅度在5cm为最佳。

坐姿推举

这个动作比较具有挑战性,主攻肩部塑形。坐在椅子上,背部平贴椅背,双手握住手柄,向上推举,手臂伸直后慢慢向下放,直到肘关节与肩关节平行为止,然后再向上推举。