告别扣肩驼背，伸展运动还你“少女背”

本报记者 戴瑞震

日常生活中，无论是在电脑前打字还是看书，或者烹饪、携带儿童、提拉重物，抑或运动，每一个酸痛点都无时无刻不在牵扯着我们。这些活动往往对手臂、肩膀、背部等人体活动四肢的上半部分要求较高，从而造成背部，以及肩胛到颈部周围的肌肉群长期紧张和劳损，以至于不自觉的形成肩部前倾、内扣、卷曲。那么如何改善扣肩驼背，轻松养成“少女背”呢？记者咨询了my fit资深健身教练程志。

扣肩驼背是缺乏运动

“在说到如何改善扣肩这个毛病之前，要先来了解一下什么是扣肩？”程志告诉记者，扣肩是肩膀不自觉的往前倾，这时的肩膀往里面内扣，从而让肩部形成弯曲状的不良形体姿势。驼背则是脊椎变形的一种，是由于胸椎向后突起所形成的。改变驼背不单影响形体美，而且会牵拉胸部前面的韧带而影响呼吸功能。

“现在有太多的低头族，久坐不动玩手机看电脑，让颈部背部受到伤害形成驼背探脖，经常腰酸背痛，最重要的就是缺乏运动，长时间不伸展造成的。”那么，可以通过哪些运动进行改善呢？程志认为做一些上斜方肌、飞燕式等伸展运动是十分有效的。

上斜方肌伸展是从肩膀开始放松上肢肌肉，飞燕式伸展锻炼上、下背部，可以帮助对抗腰痛，并防止脊柱弯曲；桥式运动则可以锻炼臀部并增强下背部，这对于保持良好姿势非常重要；泡沫滚筒可帮助缓解背部肌肉疼痛，固定圆形肩膀并改善整体姿势；跪姿屈髋肌拉伸有助于消除骨盆和下背部肌肉的紧张感；鸟狗式伸展有助于减轻背部疼痛，增强核心，并促进适当的姿势。坚持这些伸展运动可以帮助我消除背部的多余脂肪，告别老虎背。

舞蹈训练提升个人气质

会跳舞的人，基本都是站姿挺拔，走路翩翩，跳起舞来身段优美。鲜为人知的是，跳舞训练也有矫正“驼背”的功能，通过快的旋律，轻盈的舞步可以使身体变得更加挺拔。“晚上跳舞是很好的习惯，在舞蹈当中，连贯的动作节奏很快，一整套动作连贯而流畅，整齐而有韵律感，对乐感、灵巧度的锻炼很有帮助。”程志认为舞蹈的趣味性容易让人集中和专注，忽略掉运动疲劳，练习者在表现自己的同时培养了自信和气质。

只需每天持续跳舞30分钟就能强健骨骼，增加关节的灵活性和柔软度，减少受伤，轻松收获“少女背”，“与家人、朋友们一起跳舞，还能曾经感情，有助扩大生活圈。”

简单器材助你春节居家减脂

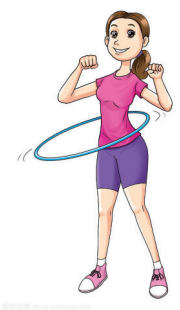
本报综合报道

商务大数据监测显示，“2021全国网上年货节”启动前10天，全网零售额达3441.1亿元人民币。其中，跳绳、拉力器、哑铃等宅家便捷健身器材同比分别增长351.1%、91.9%和78.9%。居家健身器械逐渐成了全民健身首选，春节将至，赶紧来看看哪些运动可以燃烧你的卡路里吧。

跳绳

跳绳可以协调全身，舒通全身血液循环，增强肺活量，对于居家健身的人来说，是容易开展的运动。

参考运动量：每次跳五组，每组60个。



呼啦圈

转呼啦圈有助于改善身体姿态、燃烧脂肪、给腹部和腰部像按摩和针灸似的挤压作用。

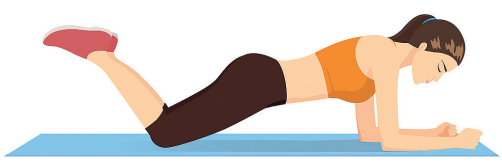
参考运动量：每周4—6次，每次2—3组，每组20—30分钟，组间休息20—30分钟，一般不超过45分钟。

跑步机跑步

跑步有助于燃烧脂肪、提高心肺功能、提高新陈代谢能力。

参考运动量：每天20分钟。

平板支撑



平板支撑有助于锻炼肌肉群、改善身体姿态、燃烧脂肪、提高身体平衡能力。

参考运动量：每次训练4组，每组保持60秒，组与组之间间歇不超过20秒。

弹力绳

弹力绳训练有很好的燃脂效果、可以增强肌肉耐力、提高身体的柔韧性。

参考运动量：每天3—5组，每组8—12次。

每天运动十分钟 轻松拥有小蛮腰

本报综合报道

居家健身哪些运动可以瘦肚子呢？其实简单的仰卧起坐、肚皮舞和空中脚踩单车运动就能帮助你轻松拥有小蛮腰。

仰卧起坐是瘦肚子最有效的运动，能够充分锻炼腹部的脂肪，让腹部松垮垮的赘肉变得紧实。但是动作一定要标准，而且运动要适量，否则次日肚子可能会酸到起不来。可以利用腹部肌肉的力量慢慢将身体向上拉起，起来时呼气，当身体上升到离地约10-20厘米厚，收紧腹肌稍作停顿，最后慢慢将身体下降回到原位。

肚皮舞除了作为一种舞蹈艺术形式外，也常被作为一种健身运动而广为推崇。肚皮舞可以增加腹部肌肉的力量和身体的柔韧性，同时也可以燃烧大量多余的脂肪，一段持续60分钟的肚皮舞，可以燃烧330卡的热量。通过双手举起或放在腰侧，然后保持身体其他部位不动，利用腰腹部肌肉力量带动胯部在空中画出“8”字。

空中脚踩单车运动由于腿部在进行动作时，要运用到腰腹部的力量，动作越到位，就越有力地锻炼到腰腹部。不过同样要注意运动不能过量，而且最好在临睡前再做，效果会更好。做动作的时候脚背最好绷直，动作不要太快，慢慢地把动作做到位，感受腹部及腿部的肌肉变化。