

瑜伽七动作消灭“救生圈”

●吴伊丽



减肚腩并不只是单纯追求瘦和美,如果男性的腰围 ≥ 90 厘米,女性的腰围 ≥ 85 厘米,即为腹型肥胖。临床上发现,腹型肥胖者更容易发生高血压、高血脂以及心脑血管事件。

变瘦变美势在必行,除了坚持不懈的汗水浇灌外,有针对性的精准训练也非常重要。在此为腹部肥胖的减肥者开出了7招“运动处方”,以消灭“救生圈”,重塑“马甲线”。

来,准备一张瑜伽垫,减肚腩走起。

第一招:手摸同侧脚踝

曲膝躺在垫上,上身稍稍抬起,保持腹部肌肉的紧张,以左手摸左脚踝,右手摸右脚踝。两个动作轮流做。

第二招:屈肘式仰卧起坐

曲膝躺在垫上,双手置于脑后,始终保持腹部紧张,左胳膊肘向右膝盖方向伸展,仰卧起坐,同时右膝向头部抬进。同理,右胳膊肘对应左膝做仰卧起坐。二个动作轮流做。

第三招:伸手式仰卧起坐

曲膝躺在垫上,头稍仰,背上部稍离开垫子,保持腹部紧张。双手自然置于大腿内侧。左手心自然贴着左大腿内侧向上,右手心自然贴着右大腿内侧向上,做仰卧起坐动作。或双手置于在大腿向上膝盖移动,做仰卧起坐动作。

第四招:直角抬腿

平躺,双手置于脑后,右腿向上抬,直到

与身体约成直角,左腿向上抬,直到与身体约成直角,然后缓慢放下右腿、左腿。重复动作。

第五招:抬腿式仰卧起坐

两手自然摊开,与身体成十字,两脚抬起与身体约成九十度,两手并举,做仰卧起坐,以手指触摸小腿外侧为一个动作。重复动作。

第六招:捂胸式仰卧起坐

平躺,双腿伸直,双手自然交叉于胸前,抬起上半身做仰卧起坐,幅度不要太大,背部上半部分离开垫子即可。重复动作。

第七招:曲伸式仰卧起坐

平躺于垫上,以仰卧起坐为基本姿势,仰起时两手与垫平衡,伸向两脚小腿肚,同时双膝屈起,卧下时双腿伸直,整个人平躺于垫上。重复动作。

注意练习时保持呼吸均匀和一定的节奏感,不要憋气,动作连贯舒缓,宁慢莫快,始终保持腹肌紧张,要求动作尽量到位,每招坚持做30个,每天坚持完成才有效果。



常做转动乾坤操 可治颈椎病

●周茵

几个月前,我睡觉时突然感到手指麻木,但活动活动症状就消失了,我以为是侧身睡觉身体压住胳膊的缘故,便没太在意。一天正看书,脖子后面猛地一阵疼痛,到医院一检查,是颈椎病。医生让我做颈椎保健操(转动乾坤操)进行治疗,效果不错。下面就和大家分享一下。

准备动作 两脚与肩同宽,两臂自然下垂,舌顶上颚,呼吸均匀。

左右侧倾 脸向前,头尽量向左肩头靠,达到极限时,保持两秒钟;然后,头尽量向右肩头靠,达到极限时,保持两秒钟。重复二十次。

左右侧盼 脸向左转,尽量向左后看,达到极限时,保持两秒钟。然后,脸向右转,尽量向右后看,达到极限时,保持两秒钟。重复二十次。

转动乾坤 头自左向右转一圈,然后,再自右向左转一圈。重复二十次。

我坚持做了一个月,睡觉时手麻的症状消失了,又做了十几天,脖子也不疼了。

胸肌男人最闪亮的名片

●耿明义

胸肌是最能表现出一个男人的男子气概了,如果你讨厌被人嘲笑说台风一来就被刮走了,那你不妨练下胸肌,快来看看胸肌怎么练最快。

1. 俯卧撑

俯卧撑绝对是第一练胸肌大法,此法极具爆发力,可迅速破开肌肉组织并使之增强重生。他唯一的缺陷就是如果练一段时间就搁置的话,那么胸肌的脂肪量会大大增加,就是会很软。一百到两百个一天就可以。

2. 引体向上

胸肌锻炼即便是在学校小区宿舍也可以做,对于手臂和胸肌的锻炼帮助都很大。学校小区单杠就可以,宿舍里直接坐在下铺手臂上伸到上铺就可以直接做了。这个我以前可以做50个,现在体重上升最多做30个。我看一天做30个就可以了。



3. 扩胸运动

纯粹的练胸肌运动,效果仅次于俯卧撑,增长迅速,还有丰胸的效果。缺点就是练出来的肌肉太软。这个比较轻松,50个一组,做四组到五组每天都可以。

4. 原地跑

你都不用跑,就在原地挥手抬腿就可以了。如果嫌懒的话,就只挥手臂就可以了。类似于扩胸运动,效果要差些。每天“跑”10分钟就好了。

5. 双杠臂曲伸

胸肌锻炼,可以进行双杠臂曲伸,将全身支撑于双杠上。做曲伸运动。效果很不错,宿舍里可以双臂立于铺板,双腿抬起,手臂屈伸运动,感觉效果更明显。30个一组,每天两组。

6. 挥拳

胸肌怎么练最快,挥拳也是个不错的选择,只要对着空气挥拳就可以了。效果也很明显。击打二三百下就好了。我的锻炼方式虽然可能不太专业,但是它方法简单,占地小,随时可以锻炼。



每日揉揉手指拍小腹

可排毒减肥

●迷罗

养生以调节气血、阴阳平衡为主,在我们的身体里有两个部位,是冬季养生的重点,分别是手指和小腹。

捏揉手指疏通经络

没事的时候可以经常捏揉手指头,因为在手指头的两侧,分布着人体经络的井穴,井穴一般是经络的端点。

小腹养生三妙招:

小腹是人体的中心,所以对平衡气血起着关键的作用。

每周一次拍腹排毒

拍腹排毒的位置在肚脐两边脂肪最丰厚,或摁上去有脂肪结块的地方,用双手手掌连续拍打10分钟,稍用力,以拍出红、紫、青、黑等不同颜色的淤斑为度,这是内在寒湿水毒淤滞的表现。拍完以后马上喝一杯温水,加速排毒。每周拍打一次,连续拍打几次后,会发现淤斑逐渐减少,到最后基本上淤斑不会再出,这样便是起到作用了。

每天两次敲天枢穴

敲天枢穴(肚脐两旁,旁开三横指处)可通肠道、排宿便,肠道通,脂肪不会堆积,顺畅代谢。每天至少两个时间段去敲打,每次敲打5~10分钟,至小腹发热为止。

每天揉腹至少36圈

小腹是寒气最爱聚集的地方,所以揉腹很关键,经常以手心的劳宫穴(第二、第三掌骨之间偏于第三掌骨,握拳屈指时中指尖处)去按摩小腹至发热,可以补养元气,滋阴潜阳。每天早、中、晚各揉一次小腹,先逆时针,后顺时针,最低以36圈起,或36圈的倍数,揉的力度要适中。

欧式健美操 独特瘦身方法

●陈韶鹏

现今欧美各国正在盛行一套起源于古希腊的“瑞典健美操”,这套操简单易学,行之有效,练后可使肌肉富有弹性,使人动作灵活和谐,体型健美。它还可治疗由于长期伏案工作而出现的腰酸背痛、僵硬和肌肉萎缩。练习时,可根据自己的身体情况,动作可快可慢,次数可多可少,时间可长可短。只要坚持经常练习,定能取得理想效果。现将其操练方法分项介绍如下:

腹部运动

1. 席地而坐, 双手体侧撑地, 双腿并拢伸直。先是双腿伸直、抬起, 尽量靠向左肩; 然后双腿放回原位, 再抬起, 尽量靠向右肩。如此反复练习, 不但锻炼了腹肌, 而且可防止腹部脂肪的堆积。

腿部运动

1. 直立, 两腿伸直, 高前弯腰, 双手触地, 然后抬起成直立姿势, 反复做20次。此动作可使腰部灵活, 减少腰部脂肪, 促进全身血液循环。

背部运动

1. 仰卧, 全身伸直。屈左腿, 抱左膝, 以前额去触膝盖, 然后回至原位。然后再换右腿。做同样动作, 如此反复做20次。此动作可防止或纠正脊椎变形, 并可锻炼下背部肌肉、韧带。

2. 跪姿, 两手撑地, 收腹、弓背、低头, 身体成桥状, 腰背肌肉绷紧, 然后再放松。如此反复做20次。此练习能医治背痛, 并可锻炼背部肌肉。

腰部运动

1. 直立, 两腿伸直, 高前弯腰, 双手触地, 然后抬起成直立姿势, 反复做20次。此动作可使腰部灵活, 减少腰部脂肪, 促进全身血液循环。

腿部运动

1. 屈膝下蹲, 两手触地, 左腿离地侧伸。以右脚为轴, 全身旋转15次; 然后收拢左腿, 右腿离地侧伸, 以左脚为轴, 转15次。

抬脚

1. 屈膝下蹲, 两手触地, 左腿离地侧伸。以右脚为轴, 全身旋转15次; 然后收拢左腿, 右腿离地侧伸, 以左脚为轴, 转15次。

办公间隙的 健身小招

●李雪婷

上班族一天最少有8个小时都呆在办公室,下班之后有时也难抽出时间运动。工作间隙,可以试试做一些小运动来舒展筋骨。

拉背动作

步骤:取一把稳固的椅子,将双手扶住椅背上方。双脚慢慢往后退,直到背部可以打直约与椅背等高,此时的颈、背、臀尽量呈一直线,并与双脚呈90度,先深吸一口气感觉脊椎延伸开来。吐气,同时将臀部往后上方推,感觉力量在后端将身体往后拉,同时胸部感觉放松下沉,双腿后方尽量打直,可伸展双腿后侧,停留5~10秒。

功效:拉背动作可伸展到手臂、后颈部、背部到臀部及双腿后侧,为全身性综合伸展动作,更可舒缓紧绷背部。

延展腿后侧

步骤:左腿用力抬至最高,脚板向内勾,双脚打直夹角约呈90度。深吸气,双手向前延伸,将背部及脊椎延伸开来。吐气,上身前弯下趴,停留5~10秒,可伸展左腿后侧筋络,换右腿重复此动作。

功效:此动作有助疏解长时间久坐腿部不适感,特别针对肿胀双腿,帮助延展腿部后侧筋络、臀部后侧。

抬脚

步骤:抬头挺胸坐在椅子上,双手抓住椅子支撑身体。慢慢将右小腿抬起伸直,与地面平行保持5秒,然后慢慢将小腿放下。双腿交替重复5次。

功效:可以起到拉长腿部线条,瘦小腿的效果。