

春末夏初,是晒麒麟臂人鱼线的时候了!君不见张家辉、彭于晏、何润东、佟大为等各位男神已经迫不及待地秀出身上那几块结实的腹肌,还有漂亮的人鱼线吗?连前央视主持人李咏也来凑热闹,“穿衣服显瘦,脱衣服有肉”在微博晒出健身新成果——传说中的麒麟臂!令众多小伙伴大跌眼镜,没错,此货正是李咏。春光灿烂,多少花样男女都想在海滩上招蜂引蝶晒身材,无奈因象腿、赘肉或是皮包骨而止步。记者日前专访了郑恺、陈晓、释小龙的御用健身私教侯军,邀他为大伙的塑形大计指点迷津,侯军说:“最快1个月就能显露出基本的线条感,3个月已经可以达到完美身材了。”

3个月练成人鱼线、麒麟臂

郑恺、陈晓、释小龙的御用健身教练私房指南

婚情报告



林建岳长女在法国举行婚礼。

嫁女

林建岳长女嫁政协常委之子

香港旅游发展局主席、寰亚集团老板林建岳长女林恬儿(Emily)与全国政协常委、星岛集团主席何柱国的33岁儿子何正德,28日在法国南部尼斯包下庄园,连续三天举行派对和婚礼。一对新人于前日晚在庄园行礼,之后举行晚宴。据悉,香港官绅名流包括特首梁振英、李家诚徐子淇夫妇、何超琼与俞琤、霍启刚郭晶晶夫妇、杨受成等200位宾客均应邀到贺。



苏永康表示今年有结婚计划。

再婚

46岁苏永康年底娶小9岁高管女友

据台湾媒体报道,46岁香港歌手苏永康与37岁担任服装品牌高层的女友Anita(冯翠珊)8年情修成正果!准备今年圣诞节在香港结婚,最近他开始联络酒店,预计席开30桌,并通知Big4成员张卫健、许志安与梁汉文,预留年底档期给他。不过他对婚讯保密到家,直到好友吴国敬说漏嘴,他才向媒体承认确实有结婚计划,但婚期未定。

苏永康有过一段婚姻,前妻为新加坡籍冯丽清,他1995年以一首《男人不该让女人流泪》在台大红,2002年他在台被查获跟女艺人安雅持有、吸食摇头丸遭捕勒戒11天,隔年离婚收场,也因吸毒形象大跌,重创演艺事业。



道格拉斯、泽塔·琼斯指紧扣晒恩爱。

复合

道格拉斯、泽塔·琼斯破镜重圆

去年8月宣布分居的金像影帝迈克尔·道格拉斯(Michael Douglas)和太太凯瑟琳·泽塔·琼斯(Catherine Zeta-Jones),两人分居不久,有指迈克尔极力修补关系,不欲离婚收场,最后夫妻两人破镜重圆。他们本月中旬结伴看百老汇剧,首次以夫妻档现身,日前在纽约出席晚宴时,两人更十指紧扣示人,大晒恩爱。 南都供稿

3个月如何练成麒麟臂

岩石胸

练胸肯定进健身房效果最好,但在办公室或家里也可以练胸,如自重俯卧撑、负重俯卧撑、哑铃推胸、杠铃推胸、哑铃飞鸟等动作都可以完成,不一定非得局限于器械。一瓶矿泉水、一本书都可当作哑铃。如果担心效果不显著,可以增加锻炼次数,例如100次、50次。

麒麟臂

先从练肩开始,做哑铃推肩、杠铃推肩、哑铃侧平举、龙门架侧平举,肩膀宽阔穿衣服才有型嘛。接着练麒麟臂了,注意千万别受“大力水手”的影响,只练肱二头肌,轻视肱三头肌,这是个误区。要先练肱三头肌,再练肱二头肌;先练大肌肉群(胸、背、腿),再练小肌肉群(手臂、腹肌)。肱三头有很多练习动作,像自重下压、双杠臂屈伸、俯卧撑;肱二头靠哑铃弯举、杠铃弯举、器械弯举等。

公狗腰

练公狗腰必先练背,背不阔,腰再细也没用啊。引体向上、高位下拉、坐姿划船、T形杆划船、哑铃硬拉、杠铃硬拉、背曲起,这是最简单的背部训练。李小龙的那种倒三角背,都是坐姿划船和哑铃划船练出来的。硬拉是练腰,对于办公室一族,矿泉水瓶就可以硬拉。教练强调练背与练腰要相辅相成,“练腰让腰变得更紧实,不会腰酸背痛、腰肌劳损,让整个背部显得挺拔、干练”。

人鱼线

男性腹肌界的“九阳真经”你造吗?分别是仰卧起坐、下斜板抬腿、两头起、卷腹、哑铃、健身球、左右摆等9个动作,如果你能标准地做下来,“王”字腹肌、人鱼线、马甲线都不是梦。女生要练成柔软的“川”字状或人鱼线,可以做平板支撑、躺在凳子上抬腿和四分之一的卷腹动作即可。

大翘臀

“无深蹲、不翘臀”,深蹲是练腿和臀的,还被老外视为“软性伟哥”,据悉有助于提高性能力。深蹲分哑铃深蹲、杠铃深蹲、大圆球深蹲、弓箭步。臀会变得更翘、更丰满,原理是肌纤维运动后被拉开了,通过牛奶、鸡肉、鱼肉、蛋白质的补充,慢慢就变丰满了。



Step1 饮食控制:少食多餐,多吃肉

饮食要清淡,少吃油类食品,多吃水果、蔬菜。一天吃五顿,一个苹果、香蕉就算一顿。还要多吃瘦肉类食品,牛肉、鱼肉、鸡肉、羊肉,“肉食派”们有救了!

教练有话说:“这些高蛋白食品有助肌肉增长,同时热量不会太高。”

Step2 前期训练:克服体重,增加兴趣

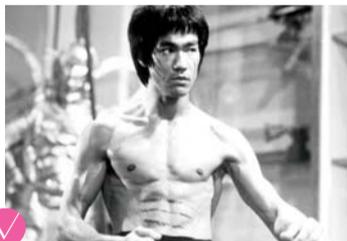
要想拥有完美肌肉,胖子们就得先告别“拜拜肉”;而瘦子们却要增肥!运动上怎么克服体重?先从小肌肉群着手(胸、背、腿),教练推荐跑步。先跑半小时,然后深蹲,再做仰卧起坐、俯卧撑。体重克服后,就可以过渡到器械锻炼、健身房锻炼,促进新陈代谢。

教练有话说:“天天跑个步、出个汗,做做运动会非常舒服,而且胸背腿的锻炼效果比小肌肉群(手臂、腹肌)的效果明显,能激发人的运动兴趣。”

Step3 分化训练:拉背、推胸、蹲腿

分化训练又叫力量训练,可以辅助器械。把胸、肩、背、腹、腿、腰、手臂单独拉出来训练,每个动作练4到5组,练12至15次。(懒人做好前两步,你已经赢了。)

教练有话说:“这样的锻炼,线条可能好一点,你会感觉肌肉在增长。”



李小龙倒三角背是划船动作练出来的。



胡兵只用1个月练就好身材。



大力水手只秀肱二头肌,其实是健身误区。

明星体验

健身房里的明星因为平时注重保养,饮食规律甚至节食,通常用一个半月到两个月就能练成完美的身材,如果身体素质好,1个月就搞定,“胡兵只用了1个月,从100多公斤减到了80公斤”。普通人的话,“每周给他们加2个大强度、3个小强度,每天做一些不同的动作,组合,一天2小时,坚持3个月。有个客户从260斤减到了180斤”。教练表示3个月变型男,普通人能做到。

健身贴士

Tips 1:健身的时间和频次

健身时间:14:00-18:00最好,19:00-22:00次之。

健身次数:普通人一组动作6至8次。

如何坚持:每天健身1小时;给自己新鲜感、希望感,比如买漂亮衣服;和朋友一起健身,互相鼓励督促;练出一点效果时,大胆秀出来。

Tips 2:健身教练怎么选

挑选教练也有门道,不专业的教练甚至会让你受伤。首先判断教练自己练得怎么样,教练身材要入你的眼;其次,教练的专业知识要过硬;再次,教练要对会员负责任,有亲和力;最后,观察教练带出的会员,他们究竟有没有练出效果来。

Tips 3:蛋白粉,运动量不够吃了易结石

很多健身爱好者买蛋白粉来促进肌肉增长,但要因人而异,“普通人运动量不多,基础代谢不够,天天吃蛋白粉,容易肾结石,因为蛋白是需要肾来代谢的”。