

郑运动

怎样拥有魔鬼身材 跟韩国90后 Balletion健身教练 学准没错

●她被称曲线终结者

最近网络上超火的韩国90后健身教练兼模特柳胜玉,关于她的视频以及图片受到很多关注,被网友称为魔鬼身材与天使面孔的结合。但是她在讲述她的好身材秘诀时说,其实以前她也是个下半身肥胖的妹子。下面是她的私房瘦身秘笈!

●设定目标

“正式开始运动的时候,我的目标是塑造跟碧昂丝一样的健康且富有魅力的身材,不是纤细瘦小的模特身材。所以为了把肌肉锻炼成有弹性的肌肤,每天都运动3个小时,在早晚骑自行车。现在的目标呢,是登上‘维多利亚的秘密秀’的T台。虽然从娱乐节目到电视剧,最近我要工作比较多,但是为了保持身材,我一定会抽时间做运动。”

●适当运动

“运动呢,不是做几分钟,重复几次的,而是尽量做的。因为每个人的体力都不一样,所以时间、次数这样的基准不能完全作为参考。我做运动的时候不算次数。我放开心的音乐做‘Balletion(Ballet+PT Motion)’,这是芭蕾舞和PT动作结合成的新概念运动。这样可以在锻炼肌肉的同时塑造身体曲线。”

“如果你有梦想,就去把它实现吧!” 先天性肌肉萎缩 医生断言他这辈子无法行走 他“跑”波士顿马拉松 20个小时后撞线

本周波士顿马拉松顺利落下大幕,最快的选手用了2小时9分17秒跑完了42.195公里全程,大家却把同样多的掌声送给了一名委内瑞拉选手迈克尔·梅拉梅德——这位波士顿马拉松的最后一名,用了20个小时,才在第二天凌晨5点到达终点。身患先天性肌肉萎缩的梅拉梅德还是用他不屈不挠的运动精神,给本届波士顿马拉松画上了一个完美的句号。



凌晨5点撞线 市长亲手递上完赛奖牌

在迷上长跑前,他尝试过多种户外运动,跳伞、登山、潜水……并在2006年攀上海拔5007米的委内瑞拉最高峰、积雪盖顶的玻利瓦尔峰。对了,早在一年前他的推特粉丝已达42万人之多。

而到现在完成波马之前,他已经完成了包括纽约、柏林、芝加哥和东京的全程马拉松,世界六大马拉松赛事中的五大留下了他的足迹,虽然每次比赛都是最后一名,但是他坚而不摧的精神还是感染了很多人。

要知道正常人可能五六个小时就能跑下来的路程,梅拉梅德必须花费三四倍的时间,这意味着他每次都会经历夜晚的寒冷和长时间的运动,这对于他这样的身体状况非常不容易。而在完成了波士顿马拉松之后,梅拉梅德也表

示准备就此“挂靴”,暂时告别自己的跑步生涯。

“我之所以选择在这里结束我的跑马生涯,是因为这座城市给了我希望。”原来梅拉梅德年幼时,他的父母曾经带着他来到波士顿治病。“这座城市在我心里有着特殊的意义,我很高兴能在这里结束,用我的行动证明了波士顿这个城市的强大!”

北京时间本周一晚,世界上最古老的城市马拉松波士顿马拉松鸣枪起跑,在浩荡的参赛大军中身材消瘦的梅拉梅德显得有些与众不同。从事任何运动都需要强大的肌肉力量,梅拉梅德患有先天性的肌肉萎缩,这导致他的肌张力严重降低,连行动都异常艰难。

更糟糕的是,波士顿马拉松在几大马拉松里本来就以线路难度大、高低起伏多而著称。而当天的比赛里又偏偏碰到了大

风湿冷的天气,还下起了雨,也让很多选手叫苦不迭。

“我很庆幸一路上都有一个团队一直陪着我跑,他们给了我很多的力量。在38.6公里的地方,情况变得更糟了:我感到非常累,加上天气又冷,风又大,我每走几步就需要休息一会儿,有的时候我会坚持不住倒下,朋友们就会拉住我,让我重新站起来。我最后还是坚持了下来,这感觉太棒了!”梅拉梅德说。

凌晨5点多,大雨纷飞中,最后一个撞线的梅拉梅德在终点获得了冠军一般的礼遇。有很多他的朋友和知情的当地观众在终点线为他欢呼。在波士顿市政厅,梅拉梅德坐在轮椅上,从波士顿市长马蒂·沃尔什手中接过完赛奖牌。“他就是我们波士顿马拉松所要看到的,无论刮风下雨,无论是否身体残疾,我们永远是强大的!”波士顿市长说。

跳伞、登山、潜水、跑马都玩的运动达人

现年39岁的梅拉梅德来自委内瑞拉首都加拉加斯,出生的时候就患上了先天性肌肉萎缩,医生断言,他永远不能行走,但这并没有阻挡梅拉梅德想要跑起来的决心。从2011年开始跑马的他,最

初报名参加的时候,赛事组织者还以身体原因拒绝了他的申请。后来好不容易在一个国际组织的帮助下,梅拉梅德才获得了纽约半程马拉松的参赛资格,15小时22分钟后梅拉梅德跑到了终点,他说:“如果你有梦想,就去把它实现吧!” 林冉



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

瘦腰运动 1.收腹挺胸,双脚间距约一个半步,双脚尖向外侧。将双手并拢跟芭蕾舞女演员一样的。2.慢慢地弯曲膝盖,下蹲。3.利用腰的力量,向左尽量弯曲上身。恢复到第二动作。4.利用腰的力量,向右尽量弯曲上身。5.重复第三、四动作到无能为力。

丰胸运动 1.手掌和膝盖撑地,向上尽量抬起上身成猫的姿势。2.利用肩膀的力量,上身下降到近乎触碰到地面,接着上来。此时保持膝盖和脚尖不离地。3.推着胸部向上,挺直腰和胸部。4.重复做一直做到力竭。

瘦腿运动 1.收腹挺胸,双脚间距约一个半步,双脚尖向外侧。将双手并拢跟芭蕾舞女演员一样抬起手臂。2.将重心放在尾骨的中间,弯曲膝盖并做下蹲。注意将臀部往后不坐。3.左右轮换做弓步蹲(PT动作之一)。伸直腰和脊椎,弯曲右膝成90度,左膝下降到差一点触碰到地面。然后利用下半身的力量站起来。4.重复做一直做到力竭。



健身课

