

郑运动



对于很多正在减肥或打磨身材的人来说,多运动、少摄入,基本上每个人减肥的准则,但住在伦敦的24岁瑞典妹子萨拉·马尔姆却不这么认为。因为和人打了个赌,爱泡吧、爱培根的萨拉开启了练腹肌之旅,6周过后,萨拉不但练出了6块腹肌,还成功赢得了赌局。更令人羡慕的是,这6周里,萨拉照样想吃什么吃什么,想喝什么喝什么。其实想要练肌肉,不一定需要太多去限制自己的饮食,找对方法,轻轻松松也能练出腹肌。

培根、冰激凌、鸡尾酒一样都不少 六周打磨出六块腹肌小蛮腰 瑞典妹子是怎么做到的?

一个赌局引出六块腹肌

与很多年轻人一样,24岁的萨拉称自己是“活在社交网络”中的一代。

“我很喜欢泡吧,经常会和很多朋友一起去酒吧喝点小酒,聊聊天。”萨拉说。而这次她开始自己的锻炼之旅,也缘于她经常去的一家酒吧。那天,萨拉刚失恋不久,正在酒吧里散心,和酒保赞恩聊着聊着打起了赌。

“赞恩是很要好的朋友,他说,他是苏豪地区最健美的酒保,我不服气,我们就说要比一比。”萨拉说。两人打赌将用6周时间,比一比最后谁的腹肌比较发达。输的人要请赢的人去伦敦一家著名的牛排馆好好撮一顿。“我可不能就这样输了。”萨拉说。

从未参加过任何健身赌局的萨拉回想起来还是觉得有点怕怕的:“我从来就是一个很随性的人,虽然有去健身房,但也没有那么看重锻炼和运动。不过这次既然和赞恩设了这个赌局,我一定要赢。”萨拉早些年曾出过一次车祸,造成她的脊椎稍稍有点弯曲,所以如果萨拉想在45岁后仍能工作,她必须经常锻炼。“不过要练,我也要用我自己的方式来练。”



公开课

萨拉·马尔姆
年龄:24岁
身高:1.75米
特训前:65公斤
特训后:67公斤

看看橄榄球手詹姆斯 传授的练腹肌4大招

第1招:全身仰卧起坐

平躺在地上,双腿伸直,双手举过头顶与身体平行;将双腿弯曲上提,膝盖向自己的胸部靠近,同时,双手高举向膝盖靠近,要点是:背部需要保持平直,并不能离开地面。

第2招:环式仰卧起坐

平躺在地上,双膝弯曲,脚掌着地。在两个膝盖间放上一个健身环或者健身球;将膝盖抬高,尽量让大腿和小腿呈直角。保持住后提起上躯干,尽量让从骨盆到胸部的肌肉得到锻炼;伸直双腿,并保持健身球不掉下来。再次弯曲膝盖呈直角后,放松全身。

第3招:水平吊膝

双手举高拉住高处双杠,将身子吊起;利用腹部肌肉将膝盖提起,双腿夹紧,小腿大腿呈90度;慢慢地放下膝盖恢复到初始姿势。

第4招:高速仰卧起坐

平躺在地上,双腿伸直。将右膝提起,同时弯曲上半身,用自己的左手手肘触碰自己的右膝,然后左右交换。短时间内持续高速做这个动作。



关注郑运动
我们会送给你惊喜哦

任性妹子:早餐必备培根

作为萨拉最喜欢的食物,培根是萨拉每天饭桌上必备的食物。

“对于我来说,别的都可以忍住,但是早饭没有培根我可接受不了,我会觉得整天都过得不舒服。不过,我也知道,不做出一点牺牲不行,所以我给自己定了个规矩,每天一顿全素餐,我就能在早上吃培根!”萨拉说。除了每天必须一餐全素,萨拉在制作方式上也做了一点改变,她放弃了原来用的黄油,改用了脂肪含量低的椰子油来烧。

每天培根不能停,“任性”的萨拉每周还有一天“偷腥日”。在这一天里,她想吃什么就吃什么,想喝什么就喝什么,萨拉经常会在酒吧喝到凌晨3点,点上一大桶的杜松子

酒,配上冰激凌和巧克力,好好吃上一顿。“那些东西都是我的最爱,我可舍不得它们。”

萨拉这么任性能练出腹肌?当然和她的锻炼方式得当有关。

为了练出腹肌,赢得比赛,萨拉特意找来了英式橄榄球运动员詹姆斯·哈斯科尔作为自己的私人健身教练。一周练4天的萨拉也会利用好锻炼的每一分钟。每次去健身房,萨拉都会将詹姆斯制定的4个动作进行30~40分钟的练习,6周后萨拉不但练就了6块腹肌,也让赞恩心服口服地买了单,吃到了一餐免费的上等牛排。林冉

大腕再访仰韶:

华夏酒报总编韩文友

加盟仰韶“品质代言人”俱乐部!



5月20日,“网络情人节”话题刷屏朋友圈之际,仰韶酒业的另一则消息亦迅速走红并再度成为豫酒焦点。

继河南省酒业协会会长熊玉亮为彩陶坊酒“品质代言”之后,华夏酒报总编韩文友、河南省酒协副会长兼秘书长蒋辉也加盟仰韶酒“品质代言人”俱乐部,再度“为好酒说话”。

下午6时,在河南省酒业协会副会长兼秘书长蒋辉、仰韶营销公司总经理卫凯等的陪同下,韩文友一行走进仰韶,品美酒、聊文化、话发展。

座谈会上,卫凯就仰韶酒近期的营销活动、市场布局等方面作了简短介绍。韩总在了解到仰韶酒近期在微信上推出的“为好酒说话寻找代言人”活动异常火爆之后,与蒋辉秘书长分别为彩陶坊酒题词说话。

“一杯仰韶,凝三界之灵,得百家之和,融千年文化。”(韩文友)

“仰韶是豫酒的中流砥柱!经销商赚钱,市

场认可。消费者喜爱的白酒才是真正的好酒。仰韶彩陶坊是豫酒第一品牌,我坚信!”(蒋辉)

晚宴现场,因韩总一行莅临仰韶的时间恰逢520“网络情人节”,在品鉴了彩陶坊美酒后,众人还借机“卖萌”,以手持“520彩陶坊我爱你”标示的方式,向好酒告白。

据悉,一直以“重品质、善营销”领航豫酒的仰韶酒近期活动频繁,韩文友是继白酒泰斗梁邦昌、季克良,及中国酒业协会副理事长刘秀华之后,仰韶酒近期迎来的第四位酒界大腕。

为好酒说话寻找代言人

参与方式:即日起至6月12日,讲出你与仰韶酒的精彩故事(80~200字间)+你的靓照一张+你能收到惊喜的地址(姓名+电话+详细地址)发送至1714283715@qq.com邮箱,一经采用即送价值218元的彩陶坊酒两瓶,获奖故事将刊登在河南主流媒体上。

为爱果断瘦一次 女儿一句话 男子4个月减重50斤

故事汇

电影《瘦身男女》里,刘德华饰演的肥佬“为爱瘦一次”,令万千影迷感动。现实生活中也有着类似的事:31岁的英国男子克雷格·卡灵顿近来因为在社交网站上晒自己减肥前后对比照而成为网络红人,从事零售店经理工作的克雷格在4个月内通过健身和合理饮食减掉了近50斤,而他减肥的动力来自3岁女儿的一句话:“你看上去不像是我的爸爸了。”

作为店铺经理,克雷格大部分工作时间都是坐在办公桌前,基本不从事任何体育健身活动。同时他还常常不吃早餐,却在中餐和晚餐时吃很多“垃圾食品”,体重最重时达到了近190斤。“有一天早晨,我去哄我女儿起床,结果这个小家伙看到我突然说了句‘爸爸,你看上去不像是爸爸了,而像个胖老头’。听到她这么说,我知道自己必须改变什么了。”克雷格表示。



此后4个月中,他每周去3次健身房,戒掉了薯条、可乐、芝士饼干等所有“垃圾食品”,成功瘦身40多斤,身上的肌肉线条也愈发明显起来。“我现在感觉好极了,”如今又做回“型爸”的克雷格说,“我得感谢我的女儿,她给了我找回健康的动力。” 南部