

# 郑运动



关注郑运动  
我们会送给你  
惊喜哦

公开课

## 大笑“混搭”瑜伽十分钟=平板支撑半小时? 甩肉又减压 快来学两招 英国教练推荐大笑瑜伽

### 在英国大受追捧 锻炼腹部和上半身肌肉群

郑州的夏天已经到来,想要在这个季节有个好身材大秀一把的妹子绝对不在少数,但是想想每天要在跑步机上花上半个小时甚至更多时间,很多妹子就又开始犯难了。特别推荐的在夏天开练的大笑瑜伽,就是能让妹子们减肥又不累,还能提高精气神,让整个人的精神都棒棒哒!在英国,大笑瑜伽的课程已经广泛发展,很多的瑜伽馆都会特意开设大笑瑜伽的课程供学员们选择。

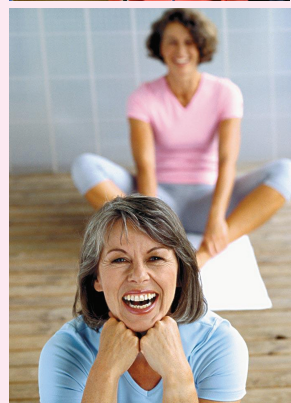
大笑瑜伽的理论基础来源于人体无法区分真笑和假笑,哪怕你不是真心笑,你的身体都能享受到和真笑一样的精神和体质两方面的好处。

在英国,大笑瑜伽课程一般由一位指导员带领大家来做。这名指导员会通过不同的课程设计来向大家进行大笑。指导员米兰妮·布拉克解释说:“大笑会增加人体内T淋巴细胞的生成,可以增强人的免疫系统。同时可以缓解焦虑情绪,提高肺部功能,增加人的专注度。和普通的大笑不同,大笑瑜伽会将笑和瑜伽的呼吸法结合在一起,是一种高效的有氧运动,通过深呼吸和笑的结合,胃部肌肉不断扩张与收缩,很好地锻炼腹部和上半身的肌肉群,从而达到较好的瘦身效果,练习10分钟的效果相当于做半个小时的平板支撑。”并且当更多的血液流经面部和身体,可以使你看起来更年轻。

大笑瑜伽课程一般会有10个人左右的团队一起进行。米兰妮说:“故意把这个课程以团体的方式教授,是因为一个人干笑总是比较困难,而在一个团体中,通过互相的眼睛和动作上的交流,大家就比较容易放松下来,看到别人的笑容,自己也会不自觉地笑出来,可以使得课堂的效率更高,大笑瑜伽的效果也会更好。”

做瑜伽锻炼身体,减点脂肪已经成为当下很多职业女性下班后的保留节目。不过在种类繁多的各种瑜伽分支里,“大笑瑜伽”绝对是最奇特,且有很好效果的瑜伽锻炼方式。据昨日英国媒体报道,10分钟的大笑瑜伽可以消耗相当于坚持30分钟平板所消耗的卡路里!

想想别人为了撑平板,累得快趴下的样子,你只要花1/3的时间,一笑而过就能有相同的效果,是不是感觉特别爽。这个夏天,为了漂亮的衣服,妹子们,一起来大笑吧!



### 大笑瑜伽 由一位印度医生发明

大笑瑜伽早在1955年就由一位印度医生发明,在日本、美国等国家也发展得非常好,在中国北京陶然亭公园里也曾经兴盛过一段时间。

杭州市瑜伽健身协会秘书长菊三宝女士早几年就对大笑瑜伽有了解:“早几年杭州某个社区里就有类似的笑疗俱乐部,虽然和大笑瑜伽有区别,但效果还是差不多的。主要原理是可以放松心情,让自己的情绪得到释放。据我了解,大笑瑜伽的课程还是需要比较特殊的编排过程,也会有一定的要求。”

不过只要对瑜伽的呼吸法有一些简单的了解,只要会笑,你还是可以在家里尝试一下的。开心还能瘦身,何乐而不为呢! 林雨

#### 干货区

### 大笑瑜伽简单实用三招

#### 深呼吸大笑法

- ①像吹蜡烛一样呼出体内的气体,有助于腹部肌肉的锻炼;
- ②通过鼻子吸气,尽量多吸入一点;
- ③通过深呼吸来交换体内的气体;
- ④让自己来一个大大的微笑;
- ⑤一边呼吸,一边哈哈大笑;
- ⑥重复3次,每次加快大笑的速度。

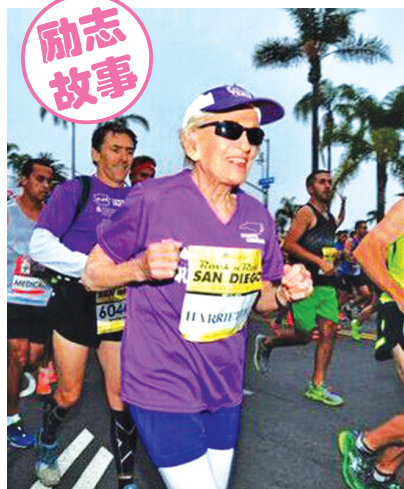
#### 并膝大笑法

- ①首先平躺,双手抱住并拢的双膝,向自己的胸部位置靠拢;
- ②在做抱膝动作的同时,下巴微微往上抬,嘴巴微微张开;
- ③当每次把膝盖靠上胸部时,嘴巴里发出“哈哈”的笑声,声音从轻到响;
- ④重复几次,直到变成真笑为止;
- ⑤舒展身体,放松,深呼吸。

#### 停车大笑法

- ①每次碰到红灯时,试着让自己笑一笑,哪怕只是发出笑声也好;
- ②你的笑声和笑容不但会对自己的身体产生良好的反应,还会将正能量带给周围的人。

## 76岁开跑 17次参赛 7小时24分36秒! 92岁美国老太完成全马



励志故事

42.195公里的马拉松,不是任何人都敢挑战的。这件事很多年轻人都完成不了,但92岁的美国老太哈丽雅特·汤普森却做到了。在美国当地时间5月31日举行的圣地亚哥摇滚马拉松上,哈丽雅特以7小时24分36秒的成绩完赛,成为史上跑完全马的最年长女性。

哈丽雅特出生于北卡罗来纳州夏洛特,是一位钢琴演奏家,曾在卡内基音乐厅演出过三次。或许是因为遗传基因的缘故,哈丽雅特有好几个亲友都死于癌症,她本人也得过癌症。76岁时,哈丽雅特受朋友之邀参加为癌症病友募捐的跑步活动,那是她第一次跑马拉松。“我得过癌症,知道得这种病的痛苦,我想以自己的能力帮助癌症患者,所以就参加了。”

就连哈丽雅特也没想到,这一跑就停不

下来了。在去年举行的圣地亚哥摇滚马拉松上,第16次跑全马的哈丽雅特以7小时7分42秒的成绩完赛,创造了90岁以上女性跑马拉松的最快纪录。现在,她又创造了一个新纪录,以92岁零61天的年纪成为史上年纪最大的女性马拉松完赛者,打破了格拉迪斯在2010年创造的92岁零19天的原纪录。

抵达终点时,哈丽雅特受到了犹如摇滚巨星般的欢迎,但她对自己的成绩似乎不是很满意。“其实,我不在乎成绩,更不关心什么纪录。我只是担心自己不能跑完,你知道,如果不是因为跑步我可能活不到今天。所以我想在有生之年,以自己的力量帮助那些癌症患者,帮助他们摆脱病魔重新站起来。所以和什么成绩、纪录相比,我更关心自己能否完赛,这次参赛又能募集到多少善款。” 晓新

小课堂

### 天热跑步易抽筋? 可能是水喝多了

Q:不知道是不是夏天到了,体液流失得快,我跑步出现了小腿抽筋,手臂什么的有时会出现抽筋现象。那么遇到不同部位抽筋,有什么处理办法吗?

A:现在天热了,我们在运动时都会注意饮水,但大量喝水也许就是您抽筋的原因之一。那么我们先来看看什么情况下会导致抽筋。

●突然剧烈运动:肌肉组织静止中会在某种状态下保持着,突然变成运动状态,肌肉的形态也会改变,当肌肉收缩运动跟不上大脑的动作指令时,就会产生抽筋现象。

●肌肉疲劳:在长时间的反复剧烈运动下,反复运动时使用的肌肉超负荷磨损,再加上夏季过度出汗,导致肌肉的盐量缺失。

●大量饮水:短时间内大量水分的摄入稀释了血液中钠的浓度,从而导致肌肉抽筋。所以,应该根据出汗量来决定饮水量,不可一时贪快多饮。

●遭遇冷刺激:在寒冷的环境中进行体育活动时,如果没有充分的准备活动,肌肉受到寒冷刺激的时候,常引起肌肉痉挛。这点在夏季主要是空调的影响。

通常来说,抽筋发生后,如果10分钟后还是没有恢复肌肉在静止状态下的原状,很有可能还有其他更严重的潜在病症,需要及时去医院做检查。

#### 抽筋紧急处理方法:

●手指抽筋:抽筋的手先握拳,然后用力伸张打开,反复此动作,直到复原。

●手掌抽筋:两掌相合,未抽筋的手掌用力压抽筋的手掌向后弯,再放开,重复动作,至复原为止。

●上臂抽筋:抽筋的手先握拳,再将小臂屈肩,然后伸臂伸掌,重复动作,至复原为止。

●足趾抽筋:用手握住抽筋的脚趾,向后拉,重复动作,至复原为止。

●小腿抽筋:一旦发生这样的抽筋,我们可以用手握住抽筋一侧的脚趾,用力向后拉,另一手向下压住膝盖,使腿伸直,重复动作,至复原为止。

●大腿抽筋:将大腿和膝盖弯曲至腹部前,双手环抱,再放开并将腿伸直,重复动作,至复原为止。

专家:国家高级健身教练 陈曦

养生课

### 久坐族 一天应站2小时

英格兰公共卫生局的专家首次发布相关健康指南,建议久坐族设定站立“每日定额”,起先一天至少站上2小时,逐渐增加至4小时。刊载于《英国运动医学杂志》的指南说,办公室一族不要长时间静坐不动,应该经常站起来,而且不可原地站立,因为长时间原地站立对健康的危害可能等同于静坐,应该这里站一会儿,再走到另外一个地方站一会儿。先前研究显示,久坐会引起背部、颈部肌肉疼痛,还会增加肥胖、癌症和II型糖尿病风险。 牧牧