

郑运动



再帅的男子,拥有一个啤酒肚都是一种不幸。

如何把啤酒肚 变回啤酒和肚

练好这套“减肚神功”
保你回到身轻如燕的旧时光

2015 兴许是个好年头,不少哥们儿都愉快地当爹了,可是根据调查,当了爹的男人比没当爹的男人的体重多上8斤多!特别是现在炎炎夏日,大伙儿都迷上了撸串喝啤酒,光着膀子多惬意!不过,多数人露出的可不是六块腹肌,而是啤酒肚。国外把这样的身材叫做“爸爸体”。

我们想起了这样一个新闻,早在2012年,英国剑桥郡的一名重达170公斤的47岁男子用了6个月成功减掉了57公斤赘肉,原本行动不便的他还得靠呼吸机应对肥胖性哮喘,却因为女儿一句“爸爸,我还以为你不会跑步”感到羞愧而开始减肥。

从医学角度来说,半年减57公斤的速度并不健康,但不少挺着啤酒肚的男人都希望自己能够回到昔日瘦过的时光,这回我们来帮帮大家。

网上早就有了不少减肥妙招,什么“教你7天燃烧你的脂肪”、“10天就能让你收腹”,“平板支撑助你迅速减肥”,还有流行的APP哥本哈根减肥、7分钟锻炼法,这些东西你的手机里面躺了多久没有开过了?这都是虚的,没有谁专门针对啤酒肚开发过训练对么,这回来看我们给你提供的“减肚神功”,每周只需要锻炼三次,每次20分钟,相信啤酒肚就会重新分解成为啤酒和肚了。

澳洲姐妹花相互用身体当器械练 健身族 你需要一个小伙伴

魔力
运动家

对于大部分健身人士来说,健身房可能是大家去得最多的场所,但有一对“澳洲健身姐妹花”却不这么看。来自悉尼的瓦内莎·高斯佩尔和伊芙特·杜特认为,健身其实不一定要去健身房,也不需要什么器械,只要有一个一起健身的好伙伴就行。两人互相把对方身体当做健身器械的照片和视频近日在网上一公布,立即受到众多健身迷的追捧!

瓦内莎和伊芙特都是私人健身教练,“我们两个在健身教练这个职位上都有着不少年的经验,对几乎所有健身器械的使用和效果都了如指掌。”瓦内莎说,“健身不一定非

去健身房,我们想给健身加加料。”

在二人发布的视频中,你可以看到瓦内莎把伊芙特当做杠铃来进行锻炼。“我在当杠铃的时候也需要尽力绷紧自己的身体,一来是让瓦内莎更方便举起我并完成动作,二来我自己也能得到一定的锻炼。”伊芙特说。

除了新奇的健身方式,两人在饮食方面也有独到看法。瓦内莎说:“在我们当健身教练的时候,经常会碰到很多来减肥的客户。她们为了表达自己减肥的决心,经常这个不吃那个不碰。这完全没有必要。”两人不但经常分享食谱,而且都是吃货,“无论是减肥还是健身,正确的方法和良好的心态都是非常重要的。你如果因为不能吃到自己想吃的而感到痛苦,那减肥就没有意思了。”她们的这种快乐健身法也彻底吸引了大家的眼球,两人的健身视频被观看次数超过了35000次,她们社交网站的关注者也是不断增加。“健身就是可以这么快乐。”伊芙特说。

林冉



更多运动生活精彩内容
请关注微信公众号“郑运动”

训练
营



跑步机在这项训练中是关键器械

准备 1

设备:跑步机和两个哑铃。

●哑铃重量

入门:7公斤,中段:9公斤,高级:11公斤

●速度设置

慢跑:入门:5.0,中段:6.0,高级:7.0

跑步:入门:6.0,中段:7.0,高级:8.0

快跑:入门:7.0,中段:8.0,高级:9.0

冲刺:入门:8.0+,中段:9.0+,高级:10.0+

锻炼 2

锻炼分4段,每段5分钟,交替在跑步机上和地面上进行练习。

第一段:跑步机训练

0~1分钟:慢跑 1~2分钟:跑步 2~3分钟:慢跑 3~4分钟:跑步
4~5分钟:快跑

第二段:力量训练

5~6分钟:俯卧撑 6~7分钟:平板支撑

7~8分钟:平板支撑俯卧,以平板支撑开始,向下俯卧,左右手臂交替下压,随后再交替左右手臂进行平板支撑。每只手臂各进行60秒的锻炼。

8~9分钟:肘触膝,用俯卧撑的姿势撑起,缓慢用右膝向左肘方向移动,保持你的后背水平,收回右膝,交替另外一侧进行。

9~10分钟:平板支撑30秒,平板千斤顶30秒,即用平板支撑的形态,以双脚前掌球部为力量点进行“跳跃”,其间保持身体水平。

第三段:跑步机训练

10~11分钟:慢跑 11~12分钟:跑步 12~13分钟:快跑
13~14分钟:慢跑 14~15分钟:冲刺跑

第四段:力量训练

15~16分钟:四肢负重。持哑铃站立,双臂下垂,手心向前,呼气并转哑铃,吸气恢复位置。

16~17分钟:负重下蹲。持哑铃站立,重心在后脚跟,向后下蹲至膝盖角度90度,平缓恢复位置。

17~18分钟:负重压肩。举起哑铃站立,双手呈90度,肩部持平,掌心向前。呼气,举哑铃过头部,保持背部挺直,吸气并恢复站立,交替手臂进行。

18~19分钟:负重三头肌背踢。双手持哑铃站立,轻曲膝盖向后弯,保持背部挺直,呼气,从后部踢到自己的手臂,并转动腰部,吸气并恢复动作,交替进行。

19~20分钟:0负重举重。下蹲至90度角,腿部向后跳跃呈俯卧撑姿态,再向前缩回到胸前,站立后向上跳跃,重复这个动作1分钟。

这么好的教程,还不开练?至于吃什么能瘦身,少点撸串喝啤酒就行啦!

美背
运动

别光顾着减腰围和手臂了 姑娘,你后背 有肉侧漏



僵直吧!上半身的血液循环不佳,必然地代谢就会变差,脂肪也就容易囤积。建议在办公室时,应该常做肩膀及背部的伸展运动。几乎不运动 运动不足会导致肩膀周围、肩胛骨、背部的肌肉退化,背部就容易囤积脂肪。

穿着紧绷的内衣 穿着紧绷的内衣是导致血液循环不良及淋巴停滞的原因。代谢能力降低或是水肿,就容易累积老化废物,所以背部也就容易囤积脂肪。每半年应该测量一次内衣裤的尺寸,最重要的就是不要穿太紧。

美背从这些运动开始

●早晨1分钟活动肩胛骨及背部肌肉是非常重要的。

●在办公室时将手臂向后伸展。以站姿双手在身后交握,用力朝地板的方向伸展手臂。这么一来就可以刺激肩胛骨附近的肌肉了。

●选择内衣侧边较宽的款式。在意层层脂肪的人,最好选择内衣侧边及内衣扣部分宽幅较宽的款式。因为细款容易陷入脂肪内,导致层层肥肉。陶新蕾

大热天的,意识到要瘦腰围及手臂的女生变多,但是大家往往会忽略一个部位——背部。即使是乍看之下看似纤瘦的女性,穿着T恤或是薄上衣时的背面,也可以看出背上被内衣紧缚而出现的层层赘肉……要知道,下面这些习惯,都会导致背部容易囤积脂肪。

驼背 驼背的人肩胛骨经常处于打开的状态。若是没有经常使用肩胛骨及背部肌肉,就容易囤积脂肪。此外,姿势不良还会导致骨盆歪斜。骨盆歪斜就会导致身体整体歪斜,歪斜的部分就容易囤积脂肪。

长时间坐办公室 长时间处于同样的姿势,背部、肩膀及颈部容易