

二十一天极速塑形计划——
高调秀身材,对肉肉say goodbye

“四月不减肥,五月徒伤悲”。夏天到了,比起冰棍儿和水上乐园带来的欢乐,更令不少小伙伴黯然神伤的是,去年的裙子今年还穿得上吗?扎心!为了美美哒地度过一个清凉的夏天,从今天起开始减肥吧!本期“21天急速塑形瘦身”计划,只需每天锻炼20分钟,21天给你一个全新的自己。

郑报融媒记者 叶霖
实习生 唐丹 文/图



娄云清

黄金时代云畔健身会所私人教练,健美操国家二级运动员,亚运会拉拉队内场展示队员,AFAA美国体适能私人教练认证,精准减脂认证教练,擅长心肺体能、减脂、塑形、增肌、美臀。

【动作示范】

动作一

深蹲



锻炼部位:腿部、臀部

动作要领:目视前方,上身挺直成一条直线,双臂下垂放于身体两侧,双脚分开与肩同宽,脚尖自然向外。下蹲时,膝盖朝脚尖方向屈伸,同时屈髋,双臂随着重心下移而向上抬,保持身体稳定,核心收紧,大腿与地面保持平行。

注意事项:初学者只需要在下蹲过程中保持大腿与地面平行即可。下蹲过程中背部始终与地面垂直,起身时身体成一条直线。

锻炼部位:腿部、臀部

动作要领:目视前方,上身挺直成一条直线,双臂下垂放于身体两侧。蹲跳时左脚跳出,膝关节呈90度夹角,重心放在两腿中间,核心收紧,双臂随着蹲跳在身体两侧和身体前方自然摆动,大腿前侧发力。左右脚交替进行。

注意事项:锻炼时位置固定,不宜跳着前进或后退。蹲跳幅度不要过大,避免用力过猛导致肌肉拉伤。



动作二

箭步蹲跳



动作三

登山跑

锻炼部位:腹部

动作要领:身体趴下,手掌着地,双臂伸直支撑在地面上,上身保持稳定,脚尖蹬地。锻炼时,左腿弯曲向前发力,脚尖不要着地,退回后蹬地,右脚继续弯曲向前。练习过程中收腹,速度不宜过快或过慢,保持身体平衡和稳定。

注意事项:不要刻意抬头或低头,此动作对身体素质要求较高,初学者双臂支撑不住时可减短训练时长,之后慢慢增加。

锻炼部位:核心、胸部

动作要领:身体下趴,目视地面,双臂发力支撑在地面,上身保持稳定,臀部不要上翘,脚尖蹬地,身体成为一条直线。双臂肘部弯曲,同时身体重心下移,返回伸直过程中左臂用力,右臂上抬离开地面,继而双臂继续弯曲,依次循环。

注意事项:锻炼时身体保持平衡,双臂坚持不住时可减短时长。

花式俯卧撑

动作四



动作五

收腹交换腿



锻炼部位:腹部、腿部

动作要领:目视前方,背部挺直,臀部着地,双臂弯曲放在身体两侧支撑在地面,使身体呈一个“V”状,双脚不要着地,腹部发力。双腿交替屈伸,向上时腿部弯曲,向下时腿部伸直。

注意事项:上身和腿部离地面的距离是一致的,不要起得太高或躺得太低。保持身体稳定,切忌大幅度晃动。

锻炼部位:腹部、腿部

动作要领:平躺在地面,目视上方,腹部发力,伸出右臂去触摸左脚脚踝,锻炼过程中随着右臂的抬起上身离开地面,但保持背部挺直。左腿靠近右臂时切忌弯曲,左臂可以随着身体的上移而上移,但手掌不要离开地面,然后换左臂右腿。

注意事项:躺下时身体成为一条直线,左腿向上时右腿不要弯曲,不要离开地面,右腿向上时左腿同样。

单侧两头收

动作六

肩膀损伤怎么办?
(健身微课堂)

王春喜 河南省
洛阳正骨医院(河南省
骨科医院)郑州院区,
上肢损伤科副主任
医师,擅长肩肘腕
创伤、运动损伤及慢
性劳损的治疗。

1.什么原因会导致肩膀损伤?王医生说,骑自行车注意力不集中、走路跌倒、打篮球等都是最常见的导致肩膀损伤的原因,因此在日常生活中,应注意安全,避免走路看手机,运动前要进行适度的热身等。

2.肩膀损伤后应该怎么办?如果因外伤导致了肩膀疼痛,首先我们要制动,比如用围巾或三角巾临时悬吊固定,减少肩部活动,以免造成二次

损伤;其次,可以对受伤部位进行冰敷减轻肿胀;最后,如果疼痛剧烈,可以口服一些常用的止痛药缓解症状。不过,王医生提醒大家,肩部受伤一定要及时到正规医院检查,因为肩锁关节损伤、肩袖损伤和骨折等都有可能存在,有些耐受力比较强的患者,症状不一定很重,往往造成漏诊,如果不能及时处理,可能会导致损伤加重,造成不良后果。



关注微信
了解更多