

健身三步骤 毕现性感锁骨

●余萌萌

夏天渐渐临近,人们裤管高了,领口低了,露出了脖颈和四肢。衣服可以是随意的,但身体的细节却不可随意。

毕现性感锁骨

实际上,锁骨形如“S”状。我们平时看得到的,是内侧2/3凸弯向前的部分。如何更大程度地露出锁骨,让颈下线条更明朗,与背部线条相互呼应呢?

1.双脚开立,与肩同宽。左手放于脑后,身体保持直立。用手将头部慢慢推向左侧,伸展到最大程度,保持10秒,然后做反方向动作,左右各重复5次。

2.俯卧于床上,双臂支撑,身体尽量伸直,头顶向上方延伸。身体及头部向右侧转动,至最大程度,眼睛看自己的脚跟,保持10秒。然后做反方向动作,重复5次。

3.身体俯卧,两手张开握住耳垂,上半身尽量向后延伸,下半身保持不动。保持时间和重复次数相同。这个运动可以兼顾到背部及锁骨两处,让上身达到削直的效果。

露出纤细脚踝

脚踝是对托小腿的“大绿叶”,凉鞋未上位之时,美丽的脚踝也会是背影的焦点。平时运动到双脚很简单,但脚踝就难



了。想办法,让脚踝去除浮肿,纤细起来:

- 1.用手抓住脚尖,分别依顺、逆时针方向,慢慢以大圆圈转动踝关节,重复10次。
- 2.用脚踝练习写字,从简单的写起,再改写笔划多的字。
- 3.把圆珠笔、订书针等小东西放在地上,尝试用脚趾头夹起。
- 4.两脚并拢坐在地上,脚跟着地,脚尖尽量向脚底方向弯,停留约5秒,再往脚背

方向弯,重复15次。

5.泡完脚后,配合按摩霜从脚踝至膝盖由下向上按摩,帮助静脉回流,消除浮肿。

凸显玲珑膝盖

健康小巧的膝部,能提升腿部线条的优美。如果脂肪积聚,或赘肉过多就会显得浑圆臃肿,对不起,那就是俗称的“馒头头”了。

1.活动膝部的运动有很多,如慢跑、健身操、跳高、跳远、游泳等。在运动过程中有意加力,可以使膝部聚积的脂肪加速消耗,但切莫操之过急,反而造成膝盖损伤。

2.平时坐着休闲时,不妨来套“倒踩自行车”,按各人能力,尽可能稳定地高举双脚,10分钟一组,2至3组为宜。蹬踩过程中,有心体会一下膝盖运动的过程,速度不要过快。

3.工作时,经常按摩或拍打膝部。力度要适当,坚持按摩或拍打可加速膝部的血液循环,有效减少脂肪的堆积。休息时间做些屈膝运动,双腿并拢蹲下后,尽量用膝部关节发力托起身体,每次连续30次,每天做2次。如果体重负担较重,避免关节受冲击,膝盖的主动运动还是少做为好。



最流行的减肥健身操

●洛琪

减肥也需要赶潮流?这是当然的,作为减肥大军中的一员,怎么可以脱离大众呢?现在就一起来做时下最潮的减肥健身操!

1.腿部运动

笔直站好,双手叉腰。双腿分立,比肩宽20cm左右。腰部和腿部用力,身体慢慢蹲下、站起,练至大腿内侧肌肉疲乏。

2.腰部+背部运动

仰卧支起膝盖后,双手撑住腰部,抬起、放下臀部,反复20次左右。

3.前臂+腿部运动

一条腿弯曲着地,另一条腿尽量伸直。用两只手分别握住脚踝,反复抬起、放下伸直的那条腿。

4.腰部+腿部运动

可以一边看电视一边进行的运动。侧卧后用双手支地,将腿抬起、放下30次,练至侧腰部和腿部内侧肌肉酸痛。

此外,为了消除体内脂肪,最好在低重量的条件下反复进行若干次。

饭后手摩腹部可健身防病

●张涵婷

唐代大医学家孙思邈曾说:“中饭后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”下面就一起来看看这按摩腹部都有哪些好处呢

饭后手摩腹: 饭后按摩腹部,既可促进胃肠蠕动和腹腔内血液循环,有益于增强胃肠功能,又可作为一种良性刺激,通过神经传入大脑,有益于中枢神经系统功能的调节和发挥,有益于健身防病。具体做法:以掌心着腹,以脐部为中心,慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

饭后慢慢走: 《摄养枕中方》记载:食止行数百步,大益人。”说的是饭后慢步行,有助于促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,有益于人体健康。但饭后不可急步快走,不可进行剧烈运动,不可立即坐下或躺下休息,否则会给健康带来不利。

食后赏音乐: 古人说:食后不可便怒,怒后不可便食。柔和轻快的音乐,乃至赏心悦目的环境,都可以作为一种良性刺激通过中枢神经系统调节人体的消化吸收功能。与此相反,喧闹嘈杂的声音、强烈激昂的节奏、混乱不堪的环境、污浊难闻的气味,毫无疑问会对情绪和食欲产生不良影响。因此,食后欣赏轻柔明快、美妙动人的乐曲,对人体大有裨益。

食后须漱口: 古代医学家张仲景指出:食毕当漱,令齿不败而口香。食后漱口,可保持口腔湿润度和清洁固齿,可刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效地防治口腔及牙齿的疾病。保护好口腔和牙齿,有益于增进食欲和帮助消化吸收,如此,老年人就会感觉吃得香、身体好,就能健康长寿。

白领最爱的瘦腰妙招

●杨育敏

白领们是最讲究时间和效率人群,而常常忽视了自己的身体,那么白领们在繁忙的工作之余,该怎么远离腰部的赘肉而保持苗条身姿呢,在生活中有哪些是需要注意的呢?

- 1.不要让精神压力促使多吃
当有精神压力时,不要拿起食物,而是出去散步。体力活动比吃东西更有利于解除精神压力。
- 2.少在外面吃饭
饭馆的饭往往比家做的饭含有更多的能量和脂肪。留意你单位附近提供低脂饭菜的餐馆。不要去快餐连锁店,因为那里可供选择的低脂肪食物很少。
- 3.不要一个人进食
要和同事和朋友一起进食。把注意力放在同伴的谈话上,而不

- 是食物上。
- 4.不吃自助餐
自助餐往往导致吃得很多。
 - 5.注意酒量
酒精含能量较高,它可阻止体综合练习能很快使你的腹部平坦。不仅降低脂肪的消耗,还降低意志力。如果你想饮些酒,最好与汽水混起来喝。多喝水和低能量饮料。
 - 6.常做仰卧起坐
仰卧起坐是很好的锻炼腹肌的方式,对于收腹瘦腰很有帮助。
温馨提示: 饮食不要过饱,少量多餐,慢慢咀嚼更容易形成饱腹感,晚上热量摄入不要太高,因为晚上的活动量比较少,宵夜尽量少吃,会给胃带来负担,而且囤积更多的脂肪。



健身常做的几个小动作

●刘纯梁

许多人颈椎不好,是因为一些错误的习惯性动作,比如站立时上身不挺直,耳朵和肩不在一个垂直线上。

一、保健小动作

弹脑

端坐在椅子上,两手掌心分别按两只耳朵,用食指、中指、无名指轻轻弹击脑部,自己可听到咚咚声响。

练眼

用眼工作时每隔半小时,远望窗外1分钟,再以紧闭双眼数次的方式休息片刻,也可作转动眼珠运动。

伸懒腰

当身体长时间处于一种姿势时,肌肉组织的静脉血管就会淤积很多血液,这时伸个懒腰,便会促使全身大部分肌肉舒张或收缩。

二、颈椎操

远离颈椎病需要注意三点:第一是颈椎上的骨骼;第二是骨和骨之间的韧带;第三是颈部的肌肉群。

咬牙切齿

“咬牙切齿”可以拉动头部肌肉,促进头部血液循环,进而起到清醒大脑、增强记忆的功效。

摇头晃脑

而颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成,摇头晃脑可使这些组织得到活动。这样,不但可以增加脑部的供血,还可以减少胆固醇在颈动脉血管沉积的可能,从而有利于预防中风、高血压及颈椎病的发生。

脸部运动

工作间隙,将嘴巴最大限度地一张一合,带动脸上全部肌肉以至头皮,进行有节奏的运动。可以加速血液循环,延缓局部各种组织器官的“老化”,使头部清醒。



6个小动作改善脑部供血不足现象

●何鸳裙

很多人起床时都会感到头晕,这是因为供血不足的原因,那么怎么办呢?下面这些运动可以有效帮你改善这种症状。

上下耸肩运动

两足分开而立,约与肩宽,两肩尽量上提,稍停片刻,肩头突然下落。做8遍。

背后举臂运动

两臂交叉并伸直于后,随即用力上举,状似用肩胛骨上推头的根部,保持两三秒钟后,两臂猛地落下,像要撞到腰上(实际也可撞上)。做2~3遍。

叉手前伸运动

屈肘,十指交叉于胸前,两手迅猛前伸,同时迅速向前低头,使头夹在伸直的两小臂之间。做5~10遍。

叉手转肩运动

十指交叉于胸前,掌心朝下,尽量左右转肩。头必须跟着向后转,注意保持开始时的姿势,转动幅度要等于或大于90度。左右交替,做5~10遍。

前后曲肩运动

先使两肩尽量向后弯曲,状如两肩胛骨要碰到一起似的。接着用力让两肩向前弯曲,如同两肩会在胸前闭合似的,并使两只手背靠在一起,做5~10遍。

前后转肩运动

肘呈直角,旋转肩部,先由前向后,再从后向前,旋转遍数不拘。
锻炼以上6个小动作的目的在于充分使肩部活动开,从而改善脑部供血。最好每天做一次,大概需要6~10分钟。