

腹肌训练让你变得更有型

男人最性感的地方大概就可以拿来给她当搓衣板的腹肌了吧 ,八块腹肌上身 ,绝对不仅仅能为你提高颜值 ,更重要的是一种魅力。如何不去健身房就有好身材?看看健身教练曾聪为大家准备的腹肌撕裂训练 ,你只需在家就能消除腹部多余脂肪 ,锻炼完美身材。

记者 颜悦



曾聪
杭州市2014年 乐健杯 健美健身竞赛第三名
美国运动委员会(ACE-CPT)认证教练
美国国家运动医学会(NASM-CPT)认证教练

热身：

通过以下三个步骤热身 ,调动腰腹部的肌肉 ,包括腹直肌、腹内外斜肌、腹横肌以及腰方肌。

1、平板支撑

俯卧 ,双肘弯曲支撑在地面上 ,肩膀和肘关节垂直于地面 ,双脚踩地 ,身体离开地面 ,躯干伸直 ,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面 ,腹肌收紧 ,盆底肌收紧 ,脊椎延长 ,眼睛看向地面 ,保持均匀呼吸。每组持续30 - 60秒。

2、侧支撑

侧卧 ,两腿并拢伸直 ,单手肘关节静力支撑 ,另一手侧上举。单组持续30 - 60秒。

3、静态卷腹

平地卷腹 ,平躺于地上 ,双膝弯曲90° ,脚平放在地面上。双手交叉于胸前或置于两耳旁 ,沉肩收腹。单组持续15 - 30秒。

正操：

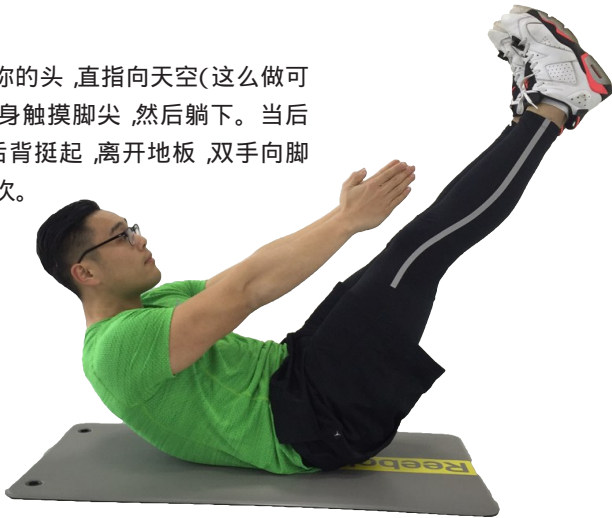
通过以下六个步骤从内到外充分训练腰腹部肌肉 ,从而达到消耗脂肪 ,增加腰腹部肌肉紧实感的目的。

2、坐姿收腿

这是一个核心动作 ,注意举起双手 ,胸部挺直 ,双腿有节奏地伸直、弯曲。如果你觉得困难 ,可以用双手向后撑地 ,坚持一会 ,再尝试将双手举起。

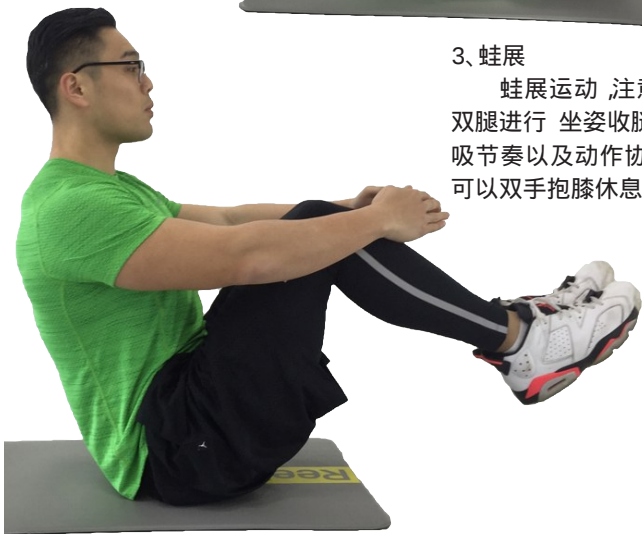
1、V字起身

手尽量不要超过你的头 ,直指向天空(这么做可以有效减少借力) ,起身触摸脚尖 ,然后躺下。当后背触地时双脚抬起 ,后背挺起 ,离开地板 ,双手向脚尖方向伸出。一组25次。



3、蛙展

蛙展运动 ,注意双臂要张开伸展 ,双腿进行 坐姿收腿 中的运动 ,保持呼吸节奏以及动作协调。感觉累的时候可以双手抱膝休息一会 ,再进入动作。



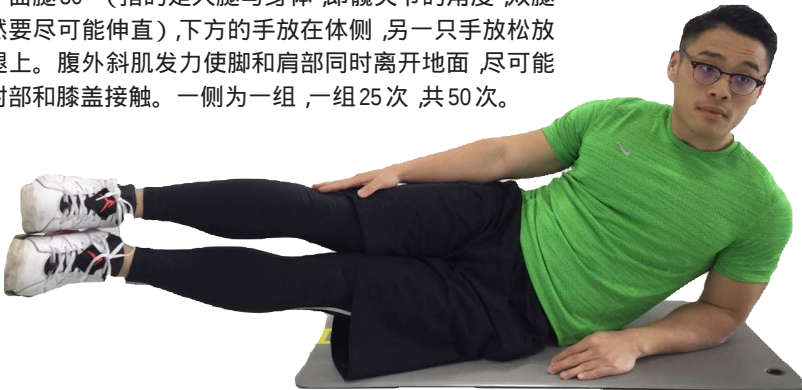
4、攀腿

顾名思义 ,就是起身通过攀登的动作够到脚尖。注意在攀腿过程中 ,双手尽可能减少双手攀登腿部动作的次数 ,如果直接起身碰到脚尖更好。一侧腿为一组 ,一组12次 ,共24次。



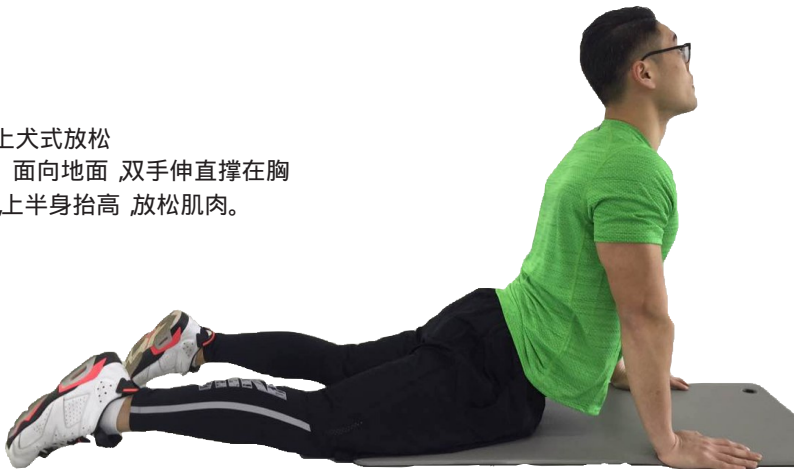
5、侧体V字屈身

曲腿30° (指的是大腿与身体 ,即髋关节的角度 ,双腿仍然要尽可能伸直) ,下方的手放在体侧 ,另一只手放松放在腿上。腹外斜肌发力使脚和肩部同时离开地面 ,尽可能让肘部和膝盖接触。一侧为一组 ,一组25次 ,共50次。



6、上犬式放松

面向地面 ,双手伸直撑在胸前 ,上半身抬高 ,放松肌肉。



移坟通告

330国道永康段改建工程是省重点工程项目 ,目前该工程正在不断推进中 ,但工程沿线坟墓已影响了工程的顺利展开。为确保工程有序推进 ,请各村、户相互转告 ,务必在2016年4月20日前完成工程沿线范围内所有坟墓迁移 ,否则将视为无主坟处理。

特此通告

石柱镇人民政府
330国道永康段改建工程建设指挥部
2016年2月25日

诚聘照排人员

因工作需要 永康日报招聘照排设计人员1名。

要求 :大专以上学历 ,熟悉电脑 office办公软件 ,有图片处理经验者优先 ,对工作认真、细心 ,有较强的责任心和团队精神。报名需准备身份证及个人简历。

报名时间 :截至2016年3月4日止

报名地址 :永康市总部中心金贸大厦3楼总经办或发送至邮箱
174489662@qq.com

联系电话 :0579 - 87138012