



健美

市场星报

T6 版

2011年3月4日星期五
编辑 陈江霞 组版 崔琛 校对 刘洁

美体

很多懒人都希望不用多运动就能让自己瘦一些、高一些,这个愿望并非“白日梦”。美国著名运动医学专家布特·罗格发明的这套拉伸操,坚持做不仅能让你保持健康,还会使你看上去轻了3~5公斤,人也会显得更年轻。



拉长脖子能显瘦 敲打胆经腿变长

拉长脖子显瘦

1.头颈自然放松,使下巴向肩部方向慢慢转动,当下巴转到肩部时,停留几秒钟,然后还原。左右各做20次。

2.头部后仰,用双拳撑住下颌两侧,两肘关节相并,头尽最大力向后仰,停留片刻,重复20次。

3.身体俯卧在长凳或床上,将头部探出,并与地面平行,再尽最大力抬高,停留片刻,重复10次。

4.面对墙,双臂支撑,与身体保持垂直。两肘向前移动,挺胸向前,头部尽力向上抬举,双脚站立不动,稍停片刻还原,重复10次。

虽然骨骼没有生长,但长期进行这组颈部拉伸动作,可以改变以往脖子向前弯曲、下巴向前推的姿势,在视觉上会让人觉得脖子长了、人变瘦了、个子变高了。

注意:速度一定要慢,最好是每5-10秒做一个动作。所有的动作都要做匀速运动,不可突然加速。在保持拉伸的同时,要匀速呼吸,不要憋气。但是有急性

颈椎疾病的患者要慎做。

敲打胆经让腿变长

拉长膝关节,可让你的双腿看上去更修长。经络敲打可帮你舒缓气血、拉伸膝关节长度。对于成年人来说,早晨要比晚上高0.8-1.2厘米左右,原因在于关节腔容积的变化。位于大腿外侧的胆经是一条从头延伸到脚的经络,每日敲打胆经5分钟,不光能拉伸膝关节长度,还有助于将大腿外侧堆积的脂肪颗粒消耗掉。

敲打胆经的方法:在大腿外侧用力敲打,重点敲打膝关节外侧凹陷处、大腿外侧中点位置和臀部凹陷处,每次敲打左右大腿各20遍。大腿的肌肉和脂肪较厚,因此必须用力敲打,以肌肉微发酸发痛为准。

上班族连眼睛也要拉伸

整天坐在办公桌前,简单的拉伸有益健康。专家表示,坐在办公椅上就可完成多种拉伸。

眼睛 闭目,同时用手掌捂住双眼20

秒,然后眼球按顺时针方向转动5次,再按逆时针方向转动5次。

腿 久坐后,腿部血液循环不畅,应收紧腹部肌肉,左腿前伸并抬至髌部高度,保持3秒后,左腿放低至原位,然后换右腿重复相同动作。

手 拉伸手指可以使手指更柔软灵活。单手伸出,五指分开,手指尽量伸直。手与手腕保持在同一水平,保持10秒。然后,手部仍然保持伸展,弯曲手指呈鹰爪状,保持姿势10秒。最后放松。该运动可以多次重复。

臂 双手手指交叉握紧,然后掌心向外,双臂轻轻向前伸展。手指、手臂及肩膀都有拉伸感,保持动作10秒钟,每天可重复多次。

胸 双手交叉握紧,抱住后脑勺。肘部尽量后拉,并深呼吸,然后向后倾斜,使肌肉有拉伸感,保持姿势20秒,然后慢慢恢复原位。

如果平日里不常运动,每天简单的拉伸,可以使关节和肌肉保持韧性。虽然它运动量小,但一样可以达到健身的效果。



番茄 豆浆 燃脂减肥新食谱

汤吧!

番茄减肥食谱推荐:

★加热番茄,只需将它切块、撒上细盐,再用铝箔纸包好放进烤箱烤6分钟,就是可口又燃脂的干烤番茄!

★将1个番茄切块、加盐及胡椒粉、加少许水,放进微波炉2~3分钟,也是一道可口的咸点心!

2、燃脂豆浆饮用法则

豆浆内富含的维生素B群,可帮助脂肪燃烧;维生素B2帮助脂肪分解;维生素B6则担任支持肌肉的重任。但要怎么喝才对呢?

法则1 饭前或搭配正餐喝

搭配三餐一起饮用效果更加倍!另外,饭前喝豆浆所提供的饱足感,还可以防止不小心吃太多。

法则2 搭配高纤维的食材,瘦身效果加倍!

在豆浆中加入可可粉或黄豆粉,或是豆浆搭配沙拉一起吃,不仅增添风味,更能提供饱足感。

法则3 1天1~2杯,也可使用在菜肴里!

约8成靠豆浆成功瘦身的人表示,她们每天饮用至少1~2杯的无糖或低糖豆浆!

番茄和豆浆是许多女性所熟知的减肥食物。然而这些食材要怎样吃瘦身效果才最好呢?下面,教你正确吃番茄、豆浆,加快新陈代谢、燃烧脂肪的饮食减肥方法,让你瘦身效果加倍。

1、超简单干烤番茄、微波番茄——提升代谢、燃烧脂肪

已经“红”了好几季,具有整肠消水肿作用的番茄,一直都被想瘦的美眉们当作健康瘦身的优选减肥食品。

建议你每餐饭前都要吃,1天内要吃2个中到大型的番茄。如果下午肚子饿了想来个下午茶,干烤番茄会是个不错的选择。晚上肚子饿,来碗番茄

