

要说现在微博健身话题中最热的两个词,莫过于 深蹲 和 plank(平板支撑) SOHO中国董事长潘石屹、前美国驻华大使骆家辉都是平板迷,在微博上晒支撑时间长短,PK动作的标准度,更有健身达人制定了 微博打卡,每次将自己的运动量发微博,以此为证督促自己坚持下来。不少人觉得这两个动作太简单,似乎没什么技术含量,其实越是看着简单做起来越难,在小记关注的微博好友中,专业的教练给出专业的指导,您不妨试着学学看,如果真的能做到,还怕身材不够好?

平板 + 深蹲 = 平腹 + 翘臀!

平板 平小腹

平板支撑其实是一种锻炼平衡和腹部核心肌肉群的减肥动作。在瑜伽中,平板支撑经常是拜日式的其中一个动作,或是流瑜伽的一个连接体式。同时,平板支撑也是普拉提运动中一个经典动作。当然,你也可以将平板式作为一个单独动作来练习。

平板可以有效的锻炼腹肌,被认为训练核心肌群最有效的方法之一,每天坚持做可以让平坦的小腹重见天日。

1. 俯卧于瑜伽垫上,前臂支撑在垫子上,肩膀和肘关节垂直于地面
2. 双脚趾踩地,身体离开地面,躯

干伸直(腰部不要出现塌陷),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。

3. 保持你的双眼看着你身前的地面,注意不要抬起背后。你的身体要一直保持从头到脚都在一条直线上。

注意事项:

专业教练提醒大家,一定不要盲目攀比训练时间,根据个人训练能力来决定保持多久。平板支撑需保证在腰部没有酸痛,而且能够保持正常呼吸的情况下练习。

深蹲练翘臀

专业教练介绍说,深蹲训练能够提高腿部及臀部肌肉力量及耐力。深蹲锻炼价值最大的是蹲起阶段,此阶段注意力集中在腿部,腿部全部用力,同时呼气。头要抬起,想象蹬腿用力使头能向上顶,而不要先抬起臀部后直腰。整个蹲起过程要保持重心稳定,脚不能移动。

动作要领:双脚分开与肩同

宽,双脚脚尖冲外。收腹挺胸,后背挺直,下至大腿与地面平行或膝关节稍小于90度,膝盖不要超过脚尖,上至膝关节微屈,不要超伸。下蹲时吸气,还原时呼气。

注意事项:

1. 下蹲时选择好双腿之间的距离(与髋同宽或与肩同宽)。
2. 下蹲时膝关节不要超过脚尖,膝关节方向与脚尖方向一致。

(吴超琪)

2014媒体推荐品牌

咨询热线: 13867795200 13967768617

富鹏红木

地址: 瑞安市仲容路239号
电话: 66813555

上景城装饰

地址: 安强路2号(市府后面) 电话: 66818111
网址: www.chinajczs.com

华丽园装饰

国家建筑装饰专项工程设计证书编号: A233011560
国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号: B2034033030118
国家建筑装饰安全许可证证书编号: (浙)JZ安许证字[2010]030194
瑞安热线: 65882802 塘下热线: 65357715 全国装饰装修行业百强企业



温州家具市场
WenZhou Furniture Market

无限居家好生活

咨询热线: 0577-8619 8888

TOTO

欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店: 瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二: 虹北陶瓷品市场 65856155



联结福家居广场
LANDCOLOURFUL FURNISHINGS PLAZA

地址: 温州大道690号(火车站东两公里上江路口处) 联结热线: 0577-8169 9999



Mandarin Garden Hotel
状元楼

地址: 瑞安市瑞立路1号(花鸟市场旁)
订餐电话: 66615777 订房电话: 66615888



嘉华大酒店
JIA HUA HOTEL

预订电话: 0577-25555551 25555513
地址: 瑞安市万松东路嘉华锦苑岭下路13-15号

农夫山泉

全市快速送水到家

QQ/微信号: 825668887

天然的弱碱性水

瑞安总经销: 瑞安市众乐食品配送中心
送水热线: 5888 8881/5885 8885



KING'S 白金汉英语
INTERNATIONAL ENGLISH

咨询热线

www.0577kings.com

66611211 学好英语 改变人生

瑞安校区地址/瑞安大厦6A(开太百货楼上)