

# 火热的夏天秀出火辣的 马甲线

之前,某女星在网络上晒出马甲线的照片,掀起“马甲线”热潮。这几日,反手摸肚脐热再度席卷网络。夏天到了,赘肉是捂不住了,唯有努力“修炼”,才能在火热的夏天秀出火辣的马甲线。马甲线是我们肚脐两侧,两条直立的肌肉线,是腹直肌的外缘连接线呈现。因为这两条肌肉线看起来很像马甲,因此被称为“马甲线”。

但马甲线不是一日炼成的,除了坚持之外,马甲线对辅助道具要求并不高,一把椅子或一个垫子就足矣。

## 椅子上的 修炼

上班族利用工作间隙,只需一把椅子,在办公室里就可进行马甲线修炼。

**第一步:**准备一张椅子,人坐于椅子的前1/3部分,两手放于椅面两侧以保持身体平衡,两脚并拢,收紧腹部,上半身稍微往后倾。

**提示:**为了避免做后续动作时不平衡导致受伤,避免使用有滚轮椅子。



**第二步:**收紧腹部后,两脚并拢屈膝抬高到至少和椅面同样的高度,再放下双脚踩地,抬高放下来回做10-12下为1个回合,共做3个回合。

**提示:**做的过程中背部可稍微靠椅背,比较省力,这个动作可以锻炼腹部肌力。

**第三步:**紧握两手,前臂放于椅面上,上臂和前臂呈90度,两脚张开与肩同宽,并让脚尖点地,同时夹紧臀部收腹停留30秒,这个动作可锻炼手臂、腹部和下半身的肌力。



**提示:**做的过程中不可驼背,须特别注意防止手臂受伤。

**第四步:**准备一张没有滚轮的椅子,人坐于椅子的前1/3部分,两手放于椅子两侧保持身体平衡,两脚并拢,收紧腹部,上半身打直。



**第五步:**右脚屈膝抬起,同时保持左脚打直,再换抬起左脚,右脚打直,就像骑脚踏车那样,做的过程中背部稍微后倾但不拱背,两脚交替来回做10-12下为1个回合,共做3个回合,这个动作可以训练腹部肌力。



## 躺着也能练马甲线

在家里,有足够的空间可以躺下来,在床上或者在地板上铺上瑜伽垫,我们也可以试试以下这些方法来修炼马甲线。

### 第一招:腹式呼吸法

平躺屈膝,在吸气时,让肚皮鼓起,而在呼气时,则让肚皮收紧。

### 第二招:仰卧交替法

这个仰卧交替法主要锻炼的部位是侧腹肌。首先将双手放在颈后,让双腿弯曲,接着单腿交替蹬出,注意蹬出的腿和地面要有一定的距离,不过不能太高,脚不要碰到地,然后是另一边。一侧的肘部和另一侧屈腿的膝关节要尽量靠近,同时要用侧腹肌来控制,每条腿至少蹬十五次,共三组。



### 第三招:屈腿收腹法

这个屈腿收腹法锻炼的则是下腹肌。首先上身保持不动,双手放在身体两边,然后屈腿收腹,当腿向下时腿伸直,脚不要着地,同时用腹部控制,每组做十五个,重复做三组,中间可以休息三十到四十秒钟。



## 超高人气、专业品质 - 华运号大型 一线多游 旅游专列暑期华丽来袭 追寻红色印记 重走抗战胜利之路

7月、10天带看繁华首都、览革命圣地、赏名胜古迹

70周年 25550个日日夜夜 时间如白驹过隙,恍惚间,当年的青葱岁月已然停留在记忆深处。今年,全国上下都举行了庆祝抗战胜利70周年的各种活动。在掀起庆祝高潮的日子里,您是否准备亲自出去走走看看,到红色旅游圣地,到祖国的大好河山,去体验70多年前那段激动人心的抗战岁月?华运国际旅行社即将推出的革命圣地红色之旅,串联了经典的红色旅游景点,将给大家带来一次忆苦思甜、回味青春的旅行。

### 红色景点挨个游玩 重温激情岁月

首都北京是老年朋友们的集体记忆,相信不少人都去过,但仍然是大家首选的红色旅游圣地。我们将到天安门广场凭吊人民英雄。还有“国家一级博物馆”——军事博物馆里,陈列的众多战争年代的旧物件,想必都会勾起大家对战火纷飞年代的记忆。

对于西柏坡,大家肯定不会陌生,这是一个承载中国革命史册的名字。我们将游览西柏坡纪念碑、中共中央旧址、毛泽东旧居、防空洞、七届二中全会旧址、西柏坡纪念馆等地,亲身感受这份红色历史。

中国革命的摇篮——延安是这次行程的精华。很多国家重要领导人都居住过的枣园,开展过大生产运动、整风运动的杨家岭,将给大家讲述一段段革命岁月里的精彩故事。还有中国第二大瀑布——黄河壶口瀑布,汹涌澎湃的黄河水,气势磅礴。

### 美景加美食

#### 一段性价比超高的精彩行程

此外,还在红色线路中还穿插各地的经典景点。

在北京,故宫博物院、奥林匹克公园、王府井、八达岭长城、颐和园、天坛等,这些在中国人耳熟能详的地方都将带大家一一领略。在洛阳,佛教古刹白马寺、帝王宫殿式建筑群和洛阳古城,也会让游客们大饱眼福。在西安,秦始皇兵马俑、华清池以及大雁塔等,让您流连忘返。可以说,行程上的精心安排,让大家一次性看够北京、西安、洛阳三大古都的美景,绝对物超所值。

除了有机会一尝各地的土特产外,还为大家特别准备了北京地区著名的“千叟宴”,更有“最美不过夕阳红”联欢晚会前来助兴,在追寻红色印记的同时,仍不忘为大家送上欢乐的活动。

### 链接

华运国际旅行社一直致力于为广大老年朋友带来完美的专列旅游体验,它超高人气的背后,是始终坚持的专业、专注:

1. 专业老年机构大力支持,强势媒体推荐,组织信誉有保障。华运号 一线多游专列活动由中国老年学学会老年旅游专业委员会主办,《钱江晚报》、《浙江老年报》强势支持,真正让老年人放心,家里人省心,儿女们安心。

2. 真正属于老年人的旅游专列,安全有保障。华运号 专列是经国家铁路局特批的全列卧铺火车,省去火车中转劳顿,整趟专列除了工作人员外,全部是参加旅游的中老年朋友,非常安全。



3. 线路设计科学。专列线路为一线多游,市场上同等线路较少,专为老年人设计的行程,旅游节奏缓慢,安排合理,全程有专业导游陪伴,负责接送和全程照顾。

4. 全程保健医生跟踪服务,双份保险确保安全。医疗队随团服务,随时随地应对旅途中的突发状况,并给每位游客购买旅行社责任险和旅游意外险,免除后顾之忧。

5. 大型团队,副总经理负责带队,服务质量有保证。郑重承诺,绝不强制购物,绝不强制增加自费景点。

活动线路:首都北京-石家庄(西柏坡)-延安-黄河壶口-西安-洛阳六地10日游  
出发日期:7月6日左右(具体时间以铁路局命令为准)

活动价格:硬卧上铺:3380元/人 中铺:3580元/人 下铺:3880元/人 软卧:4580元/人 (四人一个包厢,条件舒适,铺位仅限108位)

报名时间:即日起至7月1日截止(江浙沪同时收客,名额有限,额满即止。)

★注:此价格为整体打包价,包含往返空调火车卧铺、用餐、景区门票、酒店住宿、交通、保险等费用。

★凡6月25日前报名缴费者可享受100元现金优惠并赠送华运号精美礼包1份!

### 精彩推荐7月经典火爆专列

2015丝绸之路旅游年 一带一路 经典再现 游丝绸之路、探秘西部、品美丽中国

宁夏、内蒙、敦煌、乌鲁木齐、吐鲁番、西宁、青海湖、西安兵马俑、洛阳空调专列14日游

特惠价:空调硬卧4480元起 软卧统一价:5780元/人(4人一个包厢,条件舒适)

出发日期:7月5日左右 7月仅此一趟,经典不容错过!