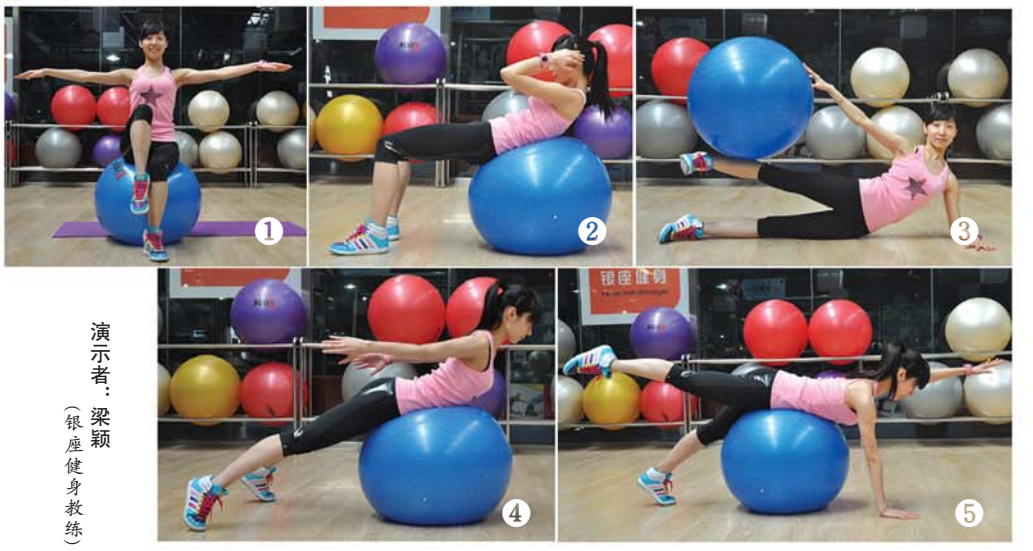
健身遵处方 远离亚健康

明明没有生病，却总感觉精神萎靡不振，全身倦怠无力、腰酸背痛。当心！你很可能被“亚健康”缠上了。本期我们请专业健身教练分别针对男女办公族们制订两套好学易做的“健身处方”，让你轻松解除身体红色警报，练就人人羡慕的完美身材。

□微微凉

美女处方 健身球美体塑身

健身球最早只作为康复理疗的设备，用来治疗腰背、膝盖和肩部疾病以及纠正体态等。由于健身效果良好，不受健身场所限制，这项运动也受到不少都市白领们的青睐。因为球本身的不稳定性，所以训练时必须收紧肌肉才能完成动作，使核心肌群得到有效锻炼，塑形效果显著。训练中健身球可以起到缓冲作用，比较安全，不容易出现损伤，特别适合产后恢复和治疗腰背损伤，对上班族常见的颈椎疾病也有很好的理疗效果。



演示者：梁颖（银座健身教练）

GYM TIPS 健身小贴士

1.要选择一个合适的健身球，初学者避免选用充气过足的球。球充气越足，完成动作难度越大。
2.宽松的衣服会妨碍身体的移动，运动时应选择短裤、棉衫等紧身服装。
3.每个动作每组做15-20次，反复练习3组。

动作1：坐姿抬腿

挺胸收腹坐在球上，双臂打开与肩平行，依次抬起左右腿。此动作有助于收紧腹部、臀部肌肉，并能纤细双臂。

动作2：球上卷腹

仰卧在球上，双手置于耳后，卷起上半身至肩胛骨的位置。使上腹部肌群得到有效锻炼。

动作3：侧卧腿外展

身体侧卧，弯曲小臂撑起上半身，将健身球置于一侧小腿上，缓缓抬起。此动作可以减掉臀部和侧腰部赘肉。

动作4：俯卧挺身

俯卧在球上，脚趾撑地，双臂向后打开并拉伸上身。对背部能起到很好的塑型作用。

动作5：俯卧腿伸展

俯卧在球上，单手撑地，轮流抬起左右腿，与地面保持平行。这个动作可以紧致臀部、背部、手臂肌肉，锻炼整个躯干。

型男处方 器械增肌训练

外套一脱，露出健硕的肌肉而不是肥肉，是每一位男士的梦想。对于男性健身来说，力量训练的效果要优于其他种类的训练。健身房里的各种耐力训练器械都是很好的增肌工具，可以使全身肌群得到充分锻炼，使用得当并持之以恒的话，你也可以成为拥有“八块腹肌”的型男！

演示者：党叔冕（银座健身教练）

GYM TIPS 健身小贴士

1.使用运动器械时不要耸肩弓背，注意腰背挺直，肩关节下沉，颈部保持中立位置。平时生活中也要有意识地靠身姿控制来改善身材。
2、增肌训练要注意多重量少次数，如果侧重减脂的话则相反，少重量多次数。
3、遵循适度原则，让身体感知到一个比较良好的程度就可以，以避免高强度器械锻炼带来的肌肉损伤。

动作1：坐姿推胸训练

锻炼胸大肌和肱三头肌，提高肩关节、肘关节和腕关节的力量。

动作2：坐姿划船训练

脚踩踏板，双手紧握把手，慢慢拉到胸前。该动作可让肩背部肌肉变得结实有力。

动作3：颈前下拉训练

颈前下拉是背部肌群增厚的好方法，同时对菱形肌、肱二头肌、胸大肌等也有锻炼效果。

动作4：滑轮机

固定上半身，腰腹用力，上下滑动滑轮。可以锻炼腰肌群，减少腰腹部多余脂肪。

动作5：仰卧起坐投篮

如果你认为仰卧起坐这项运动太枯燥而难以坚持，可以试试这台投篮机，配合电子计数器，在游戏中练出完美腹肌。

动作6：坐姿蹬腿训练

用力蹬腿伸膝克服阻力，可以让大部分腿部肌肉都得到锻炼。

LINK 上班闲暇做做“小动作”

办公室坐久了，常常会出现头晕脑胀、双眼酸痛、四肢麻木等症状。俗话说“磨刀不误砍柴工”，花几分钟时间做做下面这套“办公室懒人健身操”，然后精力充沛地投入到高效的工作中吧。

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。每日弹10～20下有解除疲劳，起到防头晕、强听力、治耳鸣的作用。

练眼

用眼工作时每隔半小时，远望窗外1分钟，再以紧眨双眼数次的方式休息片刻，也可作转动眼珠运动。这样有利于放松眼部肌肉，促进眼部血液循环。

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，短短数秒便会促使全身大部分肌肉舒张或收缩，改善血液循环。

梳头

用木梳从前额至头顶部向后部梳刷，逐渐加快。梳时不要用力过猛以防划破皮肤。这样可刺激头皮神经末梢和头部穴位，促进局部血液循环，达到消除疲劳、强身和促进头发生长的效果，对脑力劳动者尤为重要。

咬牙切齿

工作间隙，将嘴巴最大限度地一张一合，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

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，从而有利于预防中风、高血压及颈椎病的发生。