



# 家运动时代

今年的夏天来得特别早,才刚进入五月份,气温就已经升至三十度。面对路上应时出现的各种美腿美胳膊美锁骨,相信很多人和小编一样,在羡慕不已的同时更倍感压力。于是,赶紧翻出被遗忘了好久的健身卡,下定决心要来个“初夏之战脂肪”。但是今天上班累得不想动,明天晚上有约会,后天又赶上周末,健身房人太多,还得排队……好像总有一堆理由让我们把健身计划拖了又拖,直至最后健身卡过了期,身材也走了样。其实这种后果是可以避免的,除了要有持之以恒的毅力外,我们还可选择在家打造一个健身空间,既解决了去健身房的各种烦恼和问题,又方便舒适。所以在这个初夏的日子里,让我们一起进入家运动时代,动出健康,动出美丽。

## ◎健身教练说:

### “安全是关键。”

首先,健身前一定要做5-10分钟的热身,防止肌肉拉伤。

其次,在家要选择相对简单的运动,如俯卧撑、仰卧起坐,或者选择合适的器材配合锻炼,哑铃,握力器,跳绳,呼啦圈,臂力器等都是家庭里比较常用的。但是需要注意的是进行任何一项运动都要适可而止,循序渐进,否则很容易发生运动损伤,甚至出危险。

另外,锻炼后要做到“三不”:不立即喝冰饮料,不立即喝大量水,不立即洗冷水澡。

## ◎网友支招:

网友们的智慧是无穷的。所以小编通过微博征集在家健身的好点子,还真是收获不少,下面小编选取了几个妙招,跟大家分享一下。

☆→Dark说:“如果真想健身,家里任何东西都能拿来锻炼。比如在床上可以做仰卧起坐,门框可以做引体向上,窗台可以压腿,椅子可以做俯卧撑。这些简单的运动完全可以在家解决,但是如果需要专项锻炼,就得去健身房找教练了。”

心悟说:“我一开始在健身房学的瑜伽,后来动作要点都记住了以后,就在家跟着视频,买了个瑜伽垫自己练习,效果也挺好的。”

毛毛说:“越简单的东西才是越好的。健身嘛,最好的方式就是干家务活了,弯腰,深蹲,高抬腿,踮脚……总之你能想到的动作,

干家务时都能用上。所以大家要想健身,就多做点家务吧,一石二鸟。”

庄生梦蝶说:“我有一个练习腹肌和腿部肌肉的好招,只需要一把椅子。上身保持正直,双手扶在椅子两侧,一只脚着地,另一只脚抬起并且绷紧脚尖,用大腿以及腹部的肌肉带动腿部做上下摆动的运动,练习时注意双膝不要弯曲,重心要一直保持在椅子的中心位置,防止椅子歪倒。大家可以试试,绝对有效果。”

(牛雯静)

## 江湖召集令

近来家装江湖风起云涌,微博更是热火朝天。故小女子亦开通“齐鲁晚报爱家”新浪微博,以期与家居界各路英雄儿女共同切磋。现广邀英雄帖,诚邀大驾光临。

## ◎设计师说:

### “注意空间安排和布置。”

健身能有一个独立的间是最理想的状况,既不会影响家人休息,又不受干扰。但是对于大部分家庭而言,还是更倾向于利用客厅、阳台、卧室等的富余空间,打造成一个小型的健身空间。即使实在找不出太大的地方,在房间的一角铺块橡胶垫,每天做半小时的原地跑步,也能起到锻炼的作用。所以空间大小无所谓,有心才是最关键的。

布置上要注意:最好选用自然光照明,如果房间不朝阳,可选择冷光源的灯具增加房间的明亮度;条件允许的话在墙面安装大面积镜子,便于纠正运动中的不良姿势;大型运动器械底部可加垫一层橡胶垫,减少噪音;地板最佳选择是木质地板,隔音和保温效果要比瓷砖好。

## 家易涂®一站式墙面刷新服务 ·专业·便捷·省心



一个电话,轻松焕新您的家  
4006-907-907



1 上门测量:一目了然



2 移动家具:一气呵成



3 遮盖家具:一丝不苟



4 修复墙面:一心一意



5 涂刷墙面:一涂而就



6 清洁归位:一尘不染

多乐士® 多彩开始  
let's colour

多乐士家易涂服务的施工团队,在施工中严格遵守家易涂“6步标准化”服务流程。与此同时,家易涂还免费提供长达一年的质保服务,如遇因施工或提供的产品而导致的墙面问题,将免费上门修补或重做,真正免除你的后顾之忧。