

对于Officer一族来说,什么是他们最苦恼的?当然是身材了。水桶腰,犀牛臀,大象腿,是很多Officer的标配。还有常年不动一下,保持高度紧绷状态的腰椎和颈椎,多好的体型和身体素质都会在这常年的骨骼静止与脂肪堆积中。下面就给大家介绍几种结合普拉提以及其他各种操课的经典运动方法。既不耗费太多时间,又能在办公室以及家中快速训练、运动塑形。

## 利用健身球的训练

利用健身球操的塑胶球,配合普拉提等方法理论,在一块2m×2m的区域内就可以操练起来。这种方法对于全身脂肪都有塑造作用,并且对于一些重点脂肪堆积部位例如臀部、腰部进行强化训练。可以柔和有效地消耗脂肪,塑造健康肌肉。



本报演示:  
银座健身明星教练  
党叔冕

- ① 准备姿势:双手双脚支撑地面,腹部下方垫球
- ② 俯身后抬腿:做抬腿提臀动作,臀大肌训练主要方法。
- ③ 腹部训练:腰下垫球,做收腹动作,也可双手后背,做仰卧起坐动作。
- ④ 交叉腹部训练:斜线运动,锻炼侧腹部,燃烧脂肪。
- ⑤ 举球深蹲训练:双手举球,深蹲同时,双手举球过顶,臀部向后推,动作配合深呼吸。这个动作除了腰部臀部外,还可以锻炼到背部、肩膀。
- ⑥ 背部肩膀训练:配合哑铃做上半身训练,哑铃重量可根据实际变换,手臂肩部训练。
- ⑦ 侧腰训练:针对两肋侧的腰部脂肪。
- ⑧ 俯身手臂训练:俯身卧在健身球上,手拿哑铃做向后伸展上提动作,锻炼大臂以及背部。

**注意事项:**在运动前需要充分活动身体。运动需循序渐进,让身体适应后再进行大运动量练习。初次接触需要先熟悉一下球性,避免腰部背部受伤。

## 利用瑜伽垫训练

家里或办公室里连个健身球也放不下,怎么办?没关系,一张瑜伽垫足矣!利用瑜伽垫不仅可以做瑜伽、冥想,还可以塑形瘦身。配合一些科学理论,以及很多瑜伽、普拉提基本动作演化出的瘦身简单组合,适合办公室一族随来随练。



- ① 腹部臀部训练:单手撑地,另一手臂向外侧打开,锻炼腰部、手臂、臀部。
- ② 头漂浮腹横肌训练:仅仅使头部上扬,同时配合呼吸,收腹下压。主要锻炼腹横肌,带动腹部脂肪内收。
- ③ 全方位支撑:用大臂支撑,做俯卧撑撑起姿势不动,坚持住,可以计时。注意,不要塌腰,保持骨盆位置中立,身体挺直。
- ④ 腹横肌训练:躺在瑜伽垫上,头部肩部上扬,腿部翘起,同时配合急促呼吸提升横膈膜,将腹部用力内收下压。锻炼腹部以及腰腿。
- ⑤ 独立支撑训练:单腿独立,配合上肢运动,锻炼腿部、臀部。

## 利用360器械运动

360健身器械亮相2012ChinaFit中国健身大会,就引起热捧。目前,济南地区仅银座健身一家健身机构在运用。提供了循环训练、弹力带训练、悬挂训练、壶铃训练、运动地板等一站式解决方案,平衡、速度、力量、协调性、灵敏性、体能、减脂、灵活性、反应力等基本训练。



- ① 绳索训练:大重量的尼龙绳索,利用上肢力量甩动训练,还可以进行一些爆发性训练。
- ② 奥林匹克杆训练:一根一端360度万向链接的金属杆,可加重量练习摆动,提升上肢力量训练。
- ③ 吊绳训练:一根长尼龙绳,可看做是站在原地的吊环。训练上肢,背部、二头肌、三头肌、腹肌等肌肉,向内拉伸收缩脂肪。

## 相关知识:

**核心部位训练:**普拉提是约瑟夫·普拉提发明的科学健身方法,针对深层的核心部位进行训练,例如腹肌的第四层。很多人肚子会很大,有时候做一些仰卧起坐等训练发现肚子并没有减小,只是减小了局部脂肪。但普拉提的核心训练方法,会帮人从内到外塑形,用深层肌肉带动表面脂肪,向内收缩,会将大肚腩直接收紧。

# 快乐健身动着减



□王迁

加入运动瘦身行列,首先要找到循序渐进的方法。下面就介绍一些运动瘦身的最经典操课、简单器械等科学训练。在科学的基础上了解自己,逐步瘦身塑形。