

是老妈又怎样了呢？就与完美身材无缘了吗？就与活力四射无关了吗？当然不是！这个母亲节让我们给老妈打打气，运动起来吧。

□小慧

活力辣妈动起来

她们是榜样

郑多燕 ——6个月成功减掉50斤的46岁“韩国辣妈”

伴随着《辣妈正传》，郑多燕火了，她用完美火辣的身材为妈妈这个词做了全新的诠释。她的好身材正是得益于运动，据她说第一次去健身房纯粹是为了治疗腰痛，那时她已经“放弃了身材”，她说，“把运动当做洗澡、刷牙一样开心的事去做”。也许正是因为这样的心态，15年间，她的体重没有反弹，而且皮肤和身体曲线越来越好。这位韩国最好的健身明星，让众多女性从她发明的减肥方法中得益。而在分享她的塑身经历时，她却透露家里甚至没有体重秤，“我不认为减肥只是减少体重秤上的数值，我认为，维持健康的减肥才是正确的做法。”快乐运动，科学瘦身，健康生活……妈妈们——

“潇洒姐”王潇 ——好看的身材让爱情更美丽

在塑身方面王潇并不算专家但却出了一本有关瘦身的书。

“出瘦身的书完全是从我在微博上发起‘和潇洒姐塑身100天’这个活动开始的，我根据自己的经验以及塑身良师益友的建议精简了如何减脂、增肌和规范饮食这三件事。我的计划只是一个参考，如何学会自己拟定适合自身的减脂增肌计划更重要。”

在她看来只有两件事投入就有产出，一件是好好学习，另一件是锻炼身体。事业、爱情都不是付出就一定有回报的。另外，我觉得减肥两字太浅薄。不是减肥，而是好看。没有节制的吃胖就是错，因为胖胖的身体走出去等于你在无声地告诉别人你的生活没有节制，侧面告诉对方你是一个失败的人。生完孩子的改变没有我之前想象的大，结婚和生育、创业一样，都是一种选择，不是人生必须经历的过程。

适合辣妈们的运动

A. 瑜伽

能加速新陈代谢，去除体内废物，形体修复、调理养颜从内及外；瑜伽能带给你优雅气质、轻盈体态，提高人的内外在的气质；瑜伽能增强身体力量和肌体弹性，身体四肢均衡发展，使你变得越来越开朗、活力、身心愉悦；瑜伽能预防和治疗各种身心相关的疾病，背痛、肩痛、颈痛、头痛、关节痛、失眠、消化系统紊乱、痛经、脱发等都有显著疗效；瑜伽能调节身心系统，改善血液环境，促进内分泌平衡，让内在充满能量。

B. 游泳

游泳是一种很好的全身性运动，并且对提高心肺功能十分有效。只是很多人不太会游泳，那么可以用在游泳池中快走来替代，这对提高心率效果非常好。人在标准游泳池中跑步20分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上的1小时。既可陶冶情操、磨炼意志游泳，又可以保持身材。

C. 单车

很多健身房都有动感单车，这些单车的设计非常适合有氧训练。如果条件不允许的话，你可以选择在户外骑单车进行身体锻炼。骑车能锻炼全身的肌肉，是最方便的健身方式。

D. 跳绳

跳绳也是具有减肥效果的有氧运动，只需要一小块空地就可以进行了，跳绳只需要几分钟就可以提高呼吸频率和心率了，可以快速有效的减掉体重，而且跳绳还可以锻炼协调身体的灵敏性。

E. 跑步

户外跑步会受环境限制，你可以选择跑步机进行锻炼。在保证平衡的前提下试着放开扶手，放开跑步机扶手能增加8%的氧利用率和5%的心率。

Link：郑多燕健腹操 打造迷人马甲线

腿部拉筋运动



1.吸气：慢慢地解除动作平躺，并放松肌肉。此时，拉向胸前的右脚保持腾空，不可着地。



2.吐气：采取步骤1的姿势。上、下腹部肌肉用力的同时，将伸直的右脚拉向胸前，并双手环抱膝盖，上半身尽可能的撑起来。

双脚并拢侧转骨盆运动



3.吸气：手背朝上并两手臂伸直与肩呈一直线，两腿上、下叠合，尽量贴近地面以刺激侧腰肌肉。



4.吐气：双臂高举至头顶的同时，两腿屈膝并拢立起。此时挺直腰干，将力量集中在躯干及膝盖上面。踮起脚后跟能使大腿内侧施力，有助维持全身肌肉紧缩。

伸展侧腰运动



5.吸气：先采取步骤2的姿势。上半身转向与下半身相反的方向并下压，右手撑在地上、左手向前伸直，使侧腰及躯干肌肉得到伸展。



6.吐气：上半身倾向左腿的方向，尽可能伸展侧腰及躯干的肌肉。此时，手臂伸直与肩呈一直线。注意：下半身固定不动。

两脚交叉伸展侧腰运动



7.左手臂放到臀部后、右手臂举高，上半身顺势向左倾斜，使侧腰的肌肉尽可能伸展。骨盆与膝盖固定不动，臀部往后推保持臀部及大腿的紧缩，屏住呼吸将力量集中在腹部肌肉。



8.吸气，吐气：左脚为轴心，右脚往前使两脚交叉挺直身体，高举左手臂并将上半身尽可能的倾向右边。

注：运动要领：每天完成以上指定的2个运动。

运动量：所有的动作依照自己的能力重复8~16次，共3回，每回动作间隔30秒。

运动辣妈贴心礼

- Adidas by Stella McCartney白色拼接短袖。选一件贴身舒适的运动衣，送给爱运动的妈妈是最好的礼物！独特的拼接款式，透气性极佳，运动时候也要美美的！
- Fila运动裤。贴身舒适的运动裤，方便运动时的各种动作，全黑的颜色耐脏又百搭！
- 运动拉绳。这种拉绳并不是一根绳子那么简单，两端根据手掌大小设计了抓孔，弹性强度也可以自行调节，双手拉伸，可以锻炼一下手臂跟肩背肌肉，手脚拉伸，则可以锻炼到腿部肌肉和腰部肌肉，不同的体位跟姿势可以延伸出多种拉伸方式，即便是坐在椅子上，都可以达到锻炼的目的，最方便的是，这种拉绳体积轻巧，携带超便捷。作为一种比较柔和的健身方式，非常适合女性使用。
- Kolon Ceres春季女士GORE-TEX®专业款拼色夹克。双层防风门襟设计，衣袖部位采用耐磨性面料拼接，可根据环境穿着需要，搭配羽绒/抓绒内胆，袖口使用魔术贴，能为各种探险和登山活动提供很好的帮助。
- Nike Free 1.0 Cross Bionic的创新旨在胜任高强度训练，包括各种敏捷、迅速的移动，并要求在较短间隔中完成多组。赋予女性训练者更加自然、更贴近赤足的穿着体验。
- 泡沫哑铃。哑铃这种器械，在战胜粗胳膊这方面，堪称猛将。泡沫哑铃打破常规，专为锻炼胸背部而设计，是一款小巧的健身器材，可以修饰肌肉线条，增加肌肉耐力。
- 健腹器。采用人体工学设计，坐上去后一直用力保持平衡，可令腹部肌肉更紧实，小腹变平坦，伸展双臂并抬脚的话效果会更明显。长期坚持下来，绝对收获意外惊喜。
- Kolon春季女士双面专业款ZODIAC长裤。大腿两侧增加了通风气孔，赋予了产品绝佳的舒适感与专业性。
- HeartWave运动能量侦测装置可以侦测到医疗级别的心电图图像，并且可以根据心电图自动推测出身体的乳酸堆积值。从而防止运动过量带来的不适与伤害。

