

健身教练顾问邢继德畅谈健身故事和心得

健身除坚持，还要会方法



本报菏泽7月17日讯(记者 李德领) “健身要循序渐近,不能急于求成;训练要有规律,训练中要从轻到重,学会控制训练中器械的重量。”菏泽恒动健身俱乐部高级健身顾问邢继德说,看到本报的寻找菏泽健身达人栏目后,便向读者分享其健身故事及健身方法。

“喜欢健身,在健身房结识了一些志同道合的朋友,其实在我心中还有一个梦想,就是成立一个自己的健身俱乐部,与他们商量后一拍即合,成立了菏泽恒动健身俱乐部。”邢继德说,从2001年开始担任健身教练至今已有13年时间,不少前来健身的人有的是为了健康,有的为了肌肉,有的为了体型美观,但不少人前来健身时都看不到自己的问题,只是一味地讲究效率,这是不对的。

“健身要除了要坚持,还要训练有方,制定相应的健身方案,靠自己摸索会走很多弯路,就像上学一样,没有老师的指导,学生连主次点都找不到。”邢继德说,不少人认为天天在跑步机上挥汗如雨就能减肥,天天练腹肌就能练成腹肌,这种想法并不正确,运动长期坚持固然重要,但还要有科学周密的训练方案,科学严

谨的饮食、充足的睡眠以及训练方法得当,这些因素都很重要。

邢继德身上的六块腹肌,让不少人羡慕不已,为此邢继德向记者透露了练腹肌的方法:以周为周期,每次训练1-1.5小时,周一练胸部、肱二头肌、腹部;周二练肩部、小臂、小腿、腰部;周三休息;周四练背部、肱二头肌、腹部;周五练股四头肌、股二头肌、腰部;周六练肱二头肌、肱三头肌、腹部;周日做有氧运动,跑步、单车训练即可,20-40分钟。“对初级训练者,坚持三个月即可练成肌肉块,之后在动作上加以调整再次训练,不久即可练出腹肌。”

您可以关注今日菏泽微信,将健身故事和心得以及联系方式(最好带个人生活照片)写在对话框里发送到今日菏泽平台,并及时转发今日菏泽微信推送的健康跑信息。

工作人员会在微信平台上筛选出一些健康故事和心得,对提供者发放由安利(中国)日用品有限公司提供的精美礼品。对于获奖者,本报工作人员会根据您留的联系方式及时和您取得联系。我们还会对一些健康故事和心得在报纸上重点刊登。

本报官方微信添加方法:1、添加朋友→搜号码→输入“今日菏泽”;2、扫描今日菏泽官方微信二维码。

您也可通过拨打电话15054655267,分享您的健身故事、心得,此外也可以将健身故事、心得发送到邮箱qlwbjrhzldl@163.com参与活动。

对于健康跑活动资讯,今日菏泽官方微信、健康跑(菏泽站)互动微博进行实时刊登。



训练中的邢继德。 本报记者 李德领 摄

互动方式

您可以关注今日菏泽微信,将健身故事和心得以及联系方式(最好带个人生活照片)写在对话框里发送到今日菏泽平台,并及时转发今日菏泽微信推送的健康跑信息。

工作人员会在微信平台上筛选出一些健康故事和心得,对提供者发放由安利(中国)日用品有限公司提供的精美礼品。对于获奖者,本报工作人员会根据您留的联系方式及时和您取得联系。我们还会对一些健康故事和心得在报纸上重点刊登。

本报官方微信添加方法:1、添加朋友→搜号码→输入“今日菏泽”;2、扫描今日菏泽官方微信二维码。

您也可通过拨打电话15054655267,分享您的健身故事、心得,此外也可以将健身故事、心得发送到邮箱qlwbjrhzldl@163.com参与活动。

对于健康跑活动资讯,今日菏泽官方微信、健康跑(菏泽站)互动微博进行实时刊登。

齐鲁晚报今日菏泽官方微博

健康跑(菏泽站)微博

运动魅力 让你更美丽

女性的美千姿百态,有气定神闲的悠哉之美,有动若矫兔的健康之美,有蓄势待发的力量之美,有妖娆妩媚的曲线之美。每一种美态,都可以通过一系列的运动方式来打造。了解自己,有的放矢。选择运动美丽自己的女人,你准备好了吗?

放松身心 悠闲漫步

不必挥汗如雨,只要轻装上阵,我们散步去!散步是保持健康的最佳方式之一。在自然的氛围里呼吸新鲜空气,驱走疲惫,换来轻松与惬意,这时候笑容会悄悄地爬上眉梢,再回来看镜子中的你,是又一个美丽。

健美体态 畅游一夏

游泳是一项全身运动,在提高心肺功能的同时,颈、胸、背、腰、臀等部位的肌肉群都得到充分活动。

妩媚风采 奔放拉丁

跳拉丁舞能充分释放情绪、减轻压力,同时消耗大量脂肪,对身材塑形、尤其是腰、腹、臀部曲线的塑造作用明显。而且,拉丁风情舞学起来很容易,只要学会基本舞步和架式,就可以跳出自己的风格。

(本报记者 李德领 整理)