



今年的双节八天小长假给大家一个休息和放松的好时机。不论是外出旅行还是宅在家里,相信假期美食一定少不了,“每逢佳节胖三斤”的魔咒也困扰了不少人。小编来到中健银座索菲特店,请五星私教李广给大家示范减脂健身的几个简单动作,让你在家里和办公室都能轻松做起来,减掉享受美食之后不小心贴上的秋膘。

□许昱洲

# 节后不长膘 私教时间到

## 核心力量练习 /

开始运动前首先进行核心力量练习,起到稳定核心的作用。



### 平板支撑

练习腹部核心肌群

动作要领:收紧臀部和腹部,不要塌腰,腰部不可以发力,每组1分钟。



### 侧支撑

练习单侧腹部

动作要领:撑起并收紧腹部核心,腿伸直,双脚并拢勾脚尖,肘关节在肩关节正下方。15-20s一组,两侧交替进行,做3组以上,每组间休息15s。

## 臀部腿部练习 /

平时缺乏锻炼特别是久坐的上班族,很容易造成臀部和腿部的脂肪囤积,除了会看起来肉肉的,也会在视觉上让腿变短。通过锻炼收紧臀部和腿部,让你秋冬也能任性秀出大长腿。



### 蚌式

练习臀部

动作要领:侧卧身体立直,收紧腹部,抬腿呼气臀部发力,下落吸气。一侧12个,做三组。



### 宽距深蹲

练习臀部和大腿内侧

动作要领:双腿分开尽量大,脚尖外旋,背部挺直,腹部收紧。向下吸气,臀部向后,向下屈膝屈髋,直到臀部低于膝盖;向上呼气,臀部收紧。10-12个一组,做3-5组。



### “小弓步”

练习臀部

动作要领:直立单腿向后脚尖着地,背部挺直腹部收紧。向下吸气,身体前倾,臀部向后向下,屈膝屈髋;向上呼气,前侧腿发力,臀部收紧站直。10-12个一组,3-5组左右交替。

## 拉伸 /

拉伸是健身后一定不能忽视的环节,拉伸运动能够有效缓解肌肉压力,避免乳酸过多堆积造成的肌肉酸痛感。同时,能让肌肉更加紧致并让身体线条更加好看。



### 小腿肌肉拉伸

动作要领:一脚在前,勾脚尖,双手下压,保持15s换腿,交替3组。



### 腿前侧拉伸

拉伸大腿前侧肌群,放松紧张肌肉

动作要领:单膝跪地,另一条腿屈膝,脚踩地面,手抓后脚背使脚跟尽量靠近臀部,保持身体直立。

## 手臂练习 /

开启“速冻”模式的济南迅速进入了秋冬,虽然厚厚的秋冬装暂时掩饰了手臂上的拜拜肉,但把握住秋冬时期练出天鹅臂,明年就能轻松惊艳全场。



### 跪姿俯卧撑

减掉拜拜肉、副乳

双腿并拢屈膝跪地,双手分开略宽,指尖冲前,腹部收紧,身体和腿始终一条直线;向下吸气屈肘,向上呼气伸直手臂。8次一组,做3组。



### 凳上臂屈伸

练习肱三头肌

动作要领:双手抓在椅子边缘,放在身体两侧,肘关节向后屈肘,身体向下,向上呼气伸直手臂。

扫描二维码关注全民星店,在12日帖末评论参与互动,入选并获得小编回复的将获得银座健身体验卡一张(仅限16-60岁人群)



“训练时不能空腹,高血压人群须在教练指导下练习。运动过程中出现恶心、头晕、关节疼痛等不适应立即停止;若肌肉酸痛,可多做疼痛部位拉伸,女性例假期间则应停止练习。”教练还提醒大家,“运动也应结合饮食,尽量少吃或不吃油炸、高糖、高油脂等高热量的食物。同时,每天应保证7-8小时的睡眠时间,更有助于提高减脂塑身的效果。”

# +1°C 在心 本色升华

## AUPRES +1°C NIGHT PARTY全新彩妆系列上市发布会

2017年10月10日,以“美,从素颜开始”作为品牌理念,致力于将素颜之美传递给每一位中国女性的欧珀莱品牌,在北京BLUE NOTE BEIJING举行了“AUPRES+1°C NIGHT PARTY”新彩妆系列新品发布会。

发布会现场,流动的色彩唇印,布满黑胶唱片的墙壁,美

酒美食、激情献唱的蓝调爵士歌手乐队都为到场来宾带来了+1°C的升温。伴随着激昂的开场音乐,爵士舞者演绎着都市女性白天上班时的果敢自信,轻快的舞步带着所有嘉宾点燃激情。伴随着舞者的律动,欧珀莱全新彩妆系列产品缓缓呈现在众人面前。

派对现场,欧珀莱代言人

孙俪小姐与御用彩妆大师田洪禹先生畅谈对于女性魅力和+1°C妆容。孙俪小姐表达了对于欧珀莱品牌的喜爱及支持,对于肌肤保养的心得及全新彩妆产品为自己增添光彩的喜悦;田洪禹先生曾从彩妆大师的角度为现场嘉宾讲解了+1°C妆容及如何通过彩妆增添女性魅力。大屏幕播放本次全新

彩妆的TVC广告片,孙俪小姐其中演绎的OFFICE和PARTY妆容,白天的傲娇与果敢;夜晚的激情与胆色都表现的淋漓尽致。

2017年11月,欧珀莱全新彩妆系列(时尚主线&活力副线)将在全国欧珀莱专柜上市发售,希望通过欧珀莱全新彩妆产品的打造让中国女性实现妆效自



然的素颜美,创造出符合生活方式的本色妆容,从肌肤表面缔造自然+1°C的素颜美妆。