



“春日瘦身”主题策划之一——健身篇

# 练起来很累 看上去很美

通过健身的方法瘦下来，是很多人认可但又不容易坚持下来的减肥方法，但健身减肥的理念：不是看上去有多瘦，而是看起来有多美，让很多对身形、体态有着高要求的人，纷纷走进健身房，真正通过健康科学的方法瘦身或增肌。

□张晓霞



女生篇  
不仅真瘦而且显瘦

健身减肥目的：减肥、塑形、纠正体态

女生去健身房，一般都是冲着减肥去的，但和被动减肥不同，健身减肥短时间内对减重的效果不是特别明显，但塑形效果非常明显，通过科学运动让皮肤更加紧致、加强肌肉的耐力和肌力，提高代谢水平，让整个人看上去比以前显瘦，并且体型更优美。

适合女生的健身项目：椭圆机、瑜伽结合普拉提、TRX悬吊训练

一些静态性的运动项目或操课更适合女性，比如瑜伽和普拉提。长期练习瑜伽会拉长女性的肌肉纤维，让身材更加修长，还可以静心养心，调缓内分泌。

普拉提主要是对于腰腹部的赘肉有很好的塑形效果，增加腰部的曲线美，从而改变体态，保护脊柱。

TRX是一个悬吊的功能性训练，在健身界是比较新型的运动方式，靠一根悬挂的带子，做一些自重的训练，让身体所有的部位都可以锻炼到，对于减肥的效果非常好，而且不用担心练出女生都怕的肌肉来。

健身减肥界的励志女神：银座健身教练徐璐

半年时间，通过科学饮食和运动健身，从138斤到93斤，就是徐璐创造的神奇数字，见到她本人，你根本无法想象这是通过减肥瘦下来的姑娘，修长的体态、充满活力的状态，让她真的看起来美极了。她说，正是通过运动减肥的方式瘦下来，觉得运动可以改变人，才让她做起了健身教练，而且真正爱上了运动。

她觉得，只有运动瘦下来才能让人瘦得很健康，并且看起来比实际体重要更瘦，她说，减肥的最高境界，就是让别人说，这个女孩子就是天生丽质的，就是没有减肥的，那算是成功了，而这一点，只有运动减肥能做到。



男生篇  
大块儿头有大智慧

减肥目的：增肌、甩掉啤酒肚

和女生不同，来健身房锻炼的男士，以增肌为主要诉求，由于平时应酬较多等问题，男士减肥多是以瘦肚子为主要目的，但最终还是想练出肌肉，让自己看起来更结实，更健康。想通过健身减肥的朋友，只要坚持一周3-4次，一次1个半小时左右，一般一个月就可以看出效果，记得，下午3-5点是最佳锻炼时间哦。

适合男生的健身项目：动感单车、有氧搏击操、杠铃塑形操

动感单车、有氧搏击操、杠铃塑形操在健身房并称为三大减肥项目，也是最耗体力的，自然消耗的脂肪也最多。

动感单车是一种非常好的有氧运动，减脂效果非常好，能让腿和臀部的肌肉变得结实紧致。

有氧搏击操重视瞬间的爆发力、感官刺激，再加上动感音乐，所以被称作“男人的舞蹈”，除了尽情流汗达到减肥目的，还能尽情发泄，让压力瞬间释放。

杠铃操是一项比较快速的瘦身运动，它是把杠铃和健身操进行了组合，可以塑造体型，使身心受益。如果想减啤酒肚的男士，应该先做TRX的深层核心训练，再配合卷腹训练器，这样就能较快地达到减腹的目的。

健身减肥励志男神：王先生

体重270斤的王先生，先是通过银座健身每年的减肥营封闭训练减肥，参加三年，瘦到了210斤，然后通过私人教练一对一的训练，坚持两个月后，瘦到160斤，现在不仅人瘦下来了，而且肌肉线条也非常不错。

对于选择健身房减肥最终成功的原因，王先生说：“首先是，在健身房别人都在动，如果你不运动，就会比较尴尬，能起到促进运动的作用；然后，在健身房练习会有健身教练提醒，尤其是有了私人教练，锻炼起来更加安全，更有针对性；最后，能健康地瘦下来，这种感觉简直太棒了！”

LINK

## 家，你的私人健身房

健身其实真不难，只需好好利用一下家里的设施，就可以把自家变成私人健身房。从昂贵的健身器材到大小适中的哑铃，家中都有替代品，何乐而不为呢？

1.门框——代替坐式推胸练习器、三头肌伸展器以及肩部推举机

原理：站着完成针对肩、胸及臂膀的锻炼。

建议：将房门打开，站在门口，膝盖略弯曲，双脚与肩同宽，同时胳膊放松，下垂于身体两边。胳膊伸直，缓慢上举直至两侧都接触到门框，尽可能地用力拉伸并保持十秒。每组做5次，持续做四组。

2.餐椅——代替芭蕾把杆

原理：训练腿部肌肉（针对小腿、大腿与臀部）与后背的控制能力时，用餐椅的靠背保持身体平衡。

建议：双脚脚跟并拢，脚趾呈V字型分开，手臂放松，扶着椅背。保持人体重心垂直，背部挺拔，弯曲膝盖往下半蹲，膝盖尽量向外并超过脚趾，争取最大开度。下蹲和伸直腿的速度要平均，人体平稳，收紧大腿内侧肌肉。每组10次，持续做四组。

3.最大桶的洗衣液——代替壶铃

原理：通过训练核心肌肉群，达到塑形、提高身体敏捷度的目的。

建议：一只手握紧洗衣液的手柄，伸直两只手臂站立，运用核心肌肉群的力量使身体保持垂直直立，保证肩部水平，好像两只手提着相同的重物。向前走20步，转身，走20步回到原地，换另一只手。如果你感到有些力不从心，以至于步伐凌乱或身体歪斜，可以根据自身情况减少步数

4.瓶装水——代替小哑铃

原理：适中的重量可以使手臂变得纤细而没有难看的肌肉块。为了增加燃脂量，可以在30秒平板支撑与10个俯卧撑之后拿起水瓶。

建议：双脚分开站立，与肩同宽，膝盖稍微弯曲。每只手握住一瓶矿泉水，手心朝。保持上臂纹丝不动，弯曲手肘，将瓶身向上抬起，同时收紧二头肌。吸气，缓慢放下瓶身，恢复站立的姿势。每组做15次，持续做3组。

5.毛巾——代替拉力带

原理：使手臂随着身体的移动得到抻拉。

建议：身体直立，双脚分开的比胯部再宽一些。双手抓紧毛巾的两端，将毛巾拉直，手臂伸直，高举过头顶。进行深蹲的同时，手臂伸直并移到平举，这时毛巾与地面平行，位于胸前。收紧腹部与臀部肌肉，恢复站姿，重新将毛巾再次举过头顶。每组做10次，持续做3组。

6.沙发——代替站立式腰腹支持椅

原理：不是窝在沙发里，而且坐立以锻炼腰腹肌肉群。

建议：坐在沙发最边缘，身体背部挺直，收紧核心肌肉群。双腿伸直抬高，双脚绷直，令腰腹肌肉带动双腿，做出类似剪刀开合的动作，保持30秒。

