

不同部位出汗反映不同身体状况 B02 诊边事

周末想去哪儿自个选吧 B03 资讯

周末  
2013.8.23  
B01-B03

远

悦周末 阅品质

# 没钱没时间没地方



## 甭找理由了，运动起来吧

虽然8月8日全民健身日过去了，但健身不只是这一天的事儿哦，据小编观察，因天热，近来宅着不动的更多了。为啥不去运动，个个都有自己的说辞。理由其实也是借口，运动健本身是很容易的事儿，听我的，克服你的惰性，走，去运动去吧！

文 任磊磊 王茂林

### “没有时间”，不是理由

借口：“我一天在办公室坐十几个小时，哪有时间健身”，“天天出差，时间都用在路上了，哪还有工夫运动”，“忙完单位忙家里，哪还有精力”……咦，时间竟成了不健身的替罪羊。

批驳：时间其实也有话说：你每天上班的时候，有1/3浪费在网聊上；你在出差的时候，是不是忘了坐在火车上的那几个小时里，其实是有几分钟就可以拿来健身的；你又是否记得，你在大厅等客户的时候，其实你都在玩手机呢？不健身其实跟我们时间没有多少关系。

建议：称“没时间”一般都是上班族，这里介绍一套办公室五分钟健美保健法：

1. 双臂上举，手掌合拢，轻轻地向后拉

移双臂。

2. 上臂垂直地置于两耳旁。双手握住肘部。  
3. 手掌置于双肩，手肘尽量在脑后合拢。

4. 双手置于背后。用下面的手尽量向上抓住另一只手。

5. 双手交叉在臀部，手肘向里，臂尽量抬高。

6. 左右手互握，手掌向上，双臂轻轻地向后，向上伸拉。

7. 左右手互握，手掌外翻，双臂往前拉。

8. 伸直肩胛韧带，右臂同肩高，左手将

头尽可能地向左肩方向拉。左右交替。

抽点零碎时间，可健身的办法有的是，实在不行，走着或是骑自行车去上班，也是个不错的健身方式。

### “没有地方”，不是理由

借口：“小区没有健身设施”，“健身房太远不方便去”，“家里小得只能容下一个人起居”……打住打住，你觉得这借口成立吗？

批驳：没有健身的地方，并不代表就不能健身哦。一个转身、一个仰脖、一个弹跳都算是健身。家里的每个角落、你的床上、地板上，马路和广场都可以成为健身的绝佳地儿。

建议：给您介绍一套有趣的“起床健身”法。

1. 早晨起床时把枕头垫在背后，两手向后伸直并伸展身体，做仰卧起坐3次；把枕头垫在背后，收腹使脚尖越过头部和床面接触；手抱头，两膝弯曲并拢，轮流倒向左右侧，并使膝盖接触到床面，但两手肘不动仍紧贴床面。

2. 穿衣服时，两手在背后相握，伸直手的同时挺胸；上半身自然下垂，两手左右摆，同时腰部向左右扭转；两手抱头下压，同时吐气，抬头时吸气。

（下转 B02 版）