



每逢佳节胖三斤?

拒绝发胖

跟着视频练燃脂

本报记者 曹林波



扫一扫
跟着视频一块
进行燃脂训练

每逢佳节胖三斤,春节宅在家里,不仅有大鱼大肉,还有各种零食夜宵,想来等这个年过完了,体重秤会是大家最不想见到的东西。

有没有能够在这个春节假期里,迅速燃脂减肥,保持体重身材的好方法呢?易动体育的健身达人们,提供四个燃脂训练,让大家在过年期间,也能多吃不胖,保持住好身材,魅力大增。

NO.3

敏捷梯燃脂训练



敏捷梯燃脂训练

这项训练有趣多变,老少皆宜,尤其是针对青少年,可以很好地提高灵敏素质和协调性,为其他运动项目打好基础。

动作演示:袁希平教练

训练器材:敏捷梯

注意事项:动作过程中均采用前脚掌落地,要轻盈不要跺脚重砸地面,以免关节损伤。核心收紧,保持平衡,以免摔倒。均匀呼吸,不要憋气。

动作一:一格一步;动作二:一格两步;动作三:一格三步;动作四:进退进出;动作五:洗牌步;动作六:前交叉步;动作七:后交叉步;动作八:侧向一格一步;动作九:侧向进退进出;动作十:侧向专款跳。

训练量:任选5个动作,每个动作4个来回,休息60秒,进行4-6组。

NO.4

家庭徒手臀部训练



家

四个动作打造蜜桃臀,提高臀部力量,强有力的臀部,是一切运动的发动机。

动作演示:孙明月教练

训练器材:瑜伽垫

动作一:深蹲

训练目的:深蹲是一个复合动作,不仅能很好地锻炼到臀部、腿部,同时还能刺激到全身其他肌群。

身体姿态:双脚打开与肩同宽或宽于肩的站姿,脚尖微微外八,身体站姿处于中立位就好。

注意事项:收腹挺胸,核心收紧,保持自然呼吸,在下蹲过程中膝盖始终朝向脚尖的方向,保持背部挺直,切记膝盖不可出现内扣及超伸锁死的现象。

训练量:15次一组,练习4组。

动作二:臀桥

训练目的:臀桥不仅可以对臀部有很好的塑性效果,对于脊柱健康、强化核心、改善骨盆前倾都极其在行。

身体姿态:仰卧在瑜伽垫上,双腿屈曲略宽于肩,脚跟踩地发力将臀部抬起至大腿与身体呈一条直线,臀部抬起时上背部支撑地面,下落时下背部贴地。

注意事项:臀部抬起时呼气,臀部落吸。均匀呼吸,不要憋气。收紧腹部,不要塌腰。

训练量:15次一组,练习4组。

动作三:蚌式开合

训练目的:蚌式开合可以改善臀部两侧凹陷以及骨盆稳定性的问题,提高臀中肌力量。

身体姿态:侧躺,双腿并拢,左手置于头部下方,右手置于胸前垫面。屈膝,使得肩膀、腕部和脚踝三点一线,大小腿尽量垂直。呼气时上腿提膝上抬,直至臀中小肌有明显收缩感后,短暂停留一个呼吸后,缓慢回归原位。

注意事项:核心保持稳定,不可骨盆翻转,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,两侧交替,练习4组。

动作四:跪姿后抬腿

训练目的:跪姿抬腿是一个基本的臀部锻炼动作。可以很好寻找臀部发力的感觉。

动作姿态:跪姿支撑,膝盖维持弯曲,到顶端后停留约两秒,再慢慢下降,这样算是一下。下降到脚大拇指或膝盖微微碰到地面时,就不要再往下,请立刻再次上抬,不在地面停留、减少休息时间,可以加强锻炼效果。

注意事项:过程中骨盆中立位,不要前后倾,核心收紧,上半身不要晃动,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,两侧交替,练习4组。

NO.1

燃脂循环训练



燃脂循环训练

春节期间,营养过剩,一套动作在家也能高效地燃脂,适合有运动基础的人进行减脂训练。这组循环训练可以高效地燃烧多余的脂肪,并提高心肺功能与肌肉耐力。

动作演示:梅玲教练

训练器材:徒手

动作一:开合跳

注意事项:动作过程当中挺胸收腹,不要弯腰弓背,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:30次一组,练习2-3组。

动作二:原地高抬腿

注意事项:动作过程当中核心稳定,不要晃动,提膝至大腿水平,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:30次一组,练习2-3组。

动作三:原地深蹲跳

注意事项:动作过程当中核心稳定,腰背挺直,膝关节不要内扣,前脚掌先落地,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,练习2-3组。

动作四:俯身登山跑

注意事项:动作过程当中挺胸收腹,不要弯腰弓背,保持板式,不要塌腰,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:30次一组,练习2-3组。

动作五:深蹲触地开合

注意事项:动作过程当中挺胸收腹,不要塌腰,膝关节朝脚尖方向,不要内扣,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,练习2-3组。

动作六:俯卧撑

注意事项:动作过程当中保持板式,不要塌腰,手臂与躯干不要大于90度,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,练习2-3组。

NO.2

初级腹部训练

这项训练针对腰腹塑形,如果你想拥有马甲线、人鱼线,不光要进行减脂训练,更重要的是针对核心肌群的塑形训练。

动作演示:杨通红教练

训练器材:瑜伽垫

动作一:卷腹屈膝震颤

训练目的:此动作可以很好地提高核心稳定性。

注意事项:动作过程当中下背部紧贴地面,颈部放松,手臂下摆时伴随呼气,动作与呼吸相配合,不要憋气。

训练量:15次一组,练习3组。

动作二:后撑交替抬腿

训练目的:此动作可以很好地练习下腹部,对小腹塑形有很好的效果。

注意事项:动作过程当中核心稳定,不要晃动,颈部放松,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,练习3组。

动作三:后撑抬腿

训练目的:此动作可以很好地练习整个腹部,对腹部塑形以及减小腰围有很好的效果。

注意事项:动作过程当中核心稳定,不要晃动,颈部放松,均匀呼吸,不要憋气。

训练量:15次一组,练习3组。



图片示范许鑫华教练