

塑造“性感的锁骨线条”

“锁骨”，又被称为“美人骨”。拥有漂亮、性感的锁骨对于爱美的女性来讲那也是着实重要的。这套动作，只需一把椅子、两个哑铃（或者两个装满水的矿泉水瓶），就可以达到“塑造肩部轮廓，显露出性感漂亮的锁骨线条”的效果。

【动作示范】

- 1、起始姿势：腰部挺直坐在椅子上，双手握住哑铃举起，肘部和肩膀呈水平直线。
- 2、两手臂同时向上举起哑铃，同时呼气，保持2秒不动，后吸气恢复至起始姿势。此为一次动作。

【教练提示】

- 1、此套动作一组为十次，每天做三组。
- 2、要注意，坐在椅子上时两腿要分开，腰部挺直。

【学员心得】

这组动作看似挺简单，但是要一直坚持这种挺直的坐姿，并且在起始动作时两个手臂做到90度直角，还真有点累。



教练：黄世亮
一兆韦德健身城市会所教练，
从事健身行业4年，擅长减肥和体能训练。

小肚子“消失术”

一个冬天下来肚子上的赘肉也是不知不觉地多了起来。“穿得多看不出来”的日子即将过去，如何快些减掉腹部的赘肉，确实是个令人烦恼的问题。

【动作示范】

- 1、起始姿势：身体平躺，腰部抬起弯曲呈90度，双臂向上垂直举起。
- 2、一边呼气一边将上半身卷起，使肩膀离开地面，腹部保持收紧的状态，持续2秒。
- 3、一边吸气一边身体缓缓地下降至头部快要接触地面的位置，恢复起始动作。此为一次动作。

【教练提示】

- 1、此套动作一组为八次，每天坚持三组。
- 2、要用腹部的力量抬起上半身，腿部呈90度，运动时只能活动上半身。

【学员心得】

虽然平时也会常做些运动，但做这套动作还真的挺累、挺难的，有点类似仰卧起坐，但比那个还要难，腿要全程保持90度姿势，上半身起来时有些费力。

Lost weight

气温回暖，瘦身总“动”员

转眼就要到衣衫渐薄的时候了，可能经过了漫长的冬季身上又长出了难看赘肉。俗话说得好：“一月不减肥，二月徒伤悲；二月不减肥，三月徒伤悲……”气温渐渐回暖，再不赶紧将身上长出的多余赘肉减掉，可真的要月月徒伤悲了。现在就请健身教练来教大家如何既经济又快速地甩掉赘肉。

■文 | 李婷 ■图 | 阿超

打造“漂亮的大腿曲线”

虽说这还没到穿裙子的季节，但如今小脚裤、铅笔裤、修身裤、打底裤可是正当道，没有细细的腿还真不敢穿上街。

【动作分析】

- 1、起始姿势：取站姿，双臂交叉置于胸前，两腿打开，比肩稍宽。
- 2、上身保持竖直，身体重心均匀分散至整个脚掌，膝盖慢慢弯曲下蹲。动作时吸气，在最低点处停顿2秒。
- 3、将身体重心置于脚跟，膝盖快速伸直，臀部用力收缩，身体恢复至起始姿势。此为一次动作。

【教练提示】

- 1、此套动作一组为八次，每天坚持三组。
- 2、下蹲时，膝盖弯曲呈110度，上身不能前倾，臀部也不能向后翘高。

【学员心得】

感觉到腿部在受力，腿部感觉酸酸的。



全身一起瘦下来

“这冬天一过咋感觉哪儿都胖了？”有这种问题的孩子，尝试一下这套动作，也许可以解决你的烦恼。

【动作示范】

- 1、起始姿势：取站姿，双腿自然并拢。
- 2、一边呼气，一边抬起一侧的膝盖，碰到双手后放下。换另一条腿重复做相同的动作。
- 3、一边呼气一边抬起一侧的膝盖，同时上半身用力扭向另一侧，腿放下时上半身也恢复原状，然后反方向重复相同的动作。此为一次动作。

【教练提示】

- 1、此套动作一组为十次，每天坚持三组。
- 2、此练习的动作幅度较大，是一种有助于消耗大量热量的有氧运动。它能有效放松腰部和大腿后方僵直的肌肉，但连续时必须保持上半身挺直的姿势，同时做大幅度的左右摇动，只有这样才能获得预期的效果。

【学员心得】

转身的时候脚总是控制不住地向里面勾，还好有教练扶着，自己一个人还蛮难坚持的。

