



走猫步能减肥?

T型台上的风光总让人十分羡慕,特别是女人,总愿意把自己也幻想成那里头的一道风景。于是刮起了一股“猫步”风,不少女孩子偷偷练习起猫步,希望能与模特一样美丽、健康、自信。

文/本报记者 褚睿雅
摄/通讯员 任焯

练习者说 走猫步减了“救生圈”

Linda从事IT业已经有4年了。从事这个行业是当初觉得这个行业很有前景,但做了这一行才知道真的很辛苦,整天对着电脑编程,还要经常加班。辛苦不算什么,主要是因为缺乏运动,身体素质越来越差,很容易疲倦。而且,才上一年的班,身体就像吹气球一样慢慢膨胀起来,肚子上多了很多赘肉,像戴了一个救生圈。

为了改变自己的身体状况,Linda买了卡去健身房锻炼。但她发现因为老是要加班,根本没有时间去。而且住处与单位都离健身房很远,去一趟很麻烦,不加班的时候也不想去。所以那张健身卡基本上形同虚设。健身之路也就这么搁浅了。

一次,Linda在家里看电视,刚好看到有个台在播时装表演。看着模特穿着漂亮的衣服光鲜亮丽地走在T型台上,从容自信,一起步一落脚都美妙无比。Linda萌生了一个想法,为什么不能像她们那样走走猫步呢?模特们身材这么好,应该与她们长时间走猫步有关系。

之后,Linda就开始练起了猫步。

她在房间里画了一条直线,并上网找了很多时装秀的片子,边看边走。“一开始走的时候不知所措,毕竟没人教,只是自己在胡乱学。但是房间里就我一个人,走好走烂都无所谓了。走了一段时间之后,竟也能踩上节拍,有时候对着镜子看看,发现还是有点模样的。”

Linda原以为这么走走是挺容易的,但是练了之后才发现要一直保持挺胸、收腹、提臀的姿态还要走一字步,挺累的。走上半个小时,还会练出汗来。

因为房间很小,没走几步就要转身,所以转来转去很容易就头晕。Linda的租的房子附近有铁轨,周末的时候,她就把走猫步的场地搬到铁轨上。“刚开始走在铁轨上,没走几步就要掉下去,而且还需要手张开来保持平衡,现

在可以走好长一段了。”沿着铁轨走猫步,想象踩着有节奏的音乐,还是蛮有感觉的。

平时她也有意识地去注意走路的姿态,挺胸、收腹、提臀,上班坐在电脑前面也会把腰挺起来。下班的时候,她也经常是提早一站下公交车,踩在人行道的边缘上,走猫步回家。

Linda练习走猫步已经有三年的时间了。现在她肚子上的“救生圈”已经小了很多了,身体素质也比原来好了很多。以前她消化不太好,老是会便秘,现在都不会了。

Linda说,其实不太爱运动、也没时间运动的上班族来练练猫步挺好的,人会挺拔,气质也会优雅一些,更重要的是,能够让身体健康。不少朋友听了她的建议也都在家画了直线,晚上在家里边敷脸边走猫步,身体素质都提高了不少。

当然,她也有小提醒:练的时候不要穿高跟鞋,否则脚会走痛的;如果到铁轨上一定要注意安全,火车来了一定要赶紧离开;一定不要穿高跟鞋在铁轨上走,因为鞋跟很容易卡住。

模特说 我们美丽不光靠走猫步

对于猫步,T型台上的模特应该最有发言权了。小记特别采访了杭州非讯模特有限公司的三位漂亮女模特刘凤、圆圆和高钰。她们都有好几年的从业经历了,当记者问起,身材能保持得那么苗条,是不是得归功于长期的猫步训练,她们一致摇头。要成为T型台上光鲜亮丽的模特,光练猫步是不行的,还需要有严格的形体训练。

回忆起刚入行时的训练,圆圆说,那个时候真的很惨。早上去先做半小时的热身运动,前踢腿、后踢腿……要把身上的肌肉都练紧,然后是穿着8.9厘米的高跟鞋对着镜子练两个小时的猫步。下午也是同样的训练。当中还要穿插“贴墙”练习,穿上高跟鞋站一两个小时,后脑勺、肩膀、臀部、脚跟四点要贴着墙。一天练下来浑身酸痛。

那走走猫步可以减肥吗?模特身材这么苗条,是不是靠猫步走出来的呢?刘凤说,走猫步练的应该是身体的平衡能力与协调能力,以及模特的感觉与风格,真要塑造形体,还得加上别的运动。

圆圆说,有一句话叫“能站着就别坐着,能坐着就别躺着。”要减肥一定要多动。平时在家拖拖地板、擦擦桌子,也是一种很好的锻炼方法。

高钰也说,有时候她们感觉身上某个部位胖了些,就专门针对这个部位去健身房里做运动。在饮食上也会注意一些,有意识地进行节食,不要吃热量高的食物。

她们都认为普通的上班族练猫步也是蛮好的,可以让整个人看起来自信、自如,气质会好很多。

专家说 更适合老年人来练

Linda说猫步可以健身,模特说猫步主要是平衡协调能力的练习,那走猫步到底能不能健身呢?记者采访了杭州市一医院康复医学科的樊振勇医生。

樊医生说,模特们走的猫步其实就是一字步,的确如专业模特所言,主要是训练大脑的能力,训练身体的平衡、协调能力,对塑造形体并没有什么特别大的效果。但像模特那样的抬头、挺胸、收腹,的确可以让人姿势比较优雅,人的整个感觉会好一些。如果年轻人每天只走几分钟一字步,达不到塑造形体的目的。要想塑造形体,还需要再增加健美操等一些适合自己练习的运动内容。

比起年轻的白领,他们的爸爸妈妈更适合练习走一字步。练习时,先做5分钟左右的热身运动,甩甩手、扭扭腰等,然后再走10分钟左右的一字步,再做5分钟的放松运动。每天做一次就差不多了。锻炼时,最好穿平底平跟鞋。

●有奖征文

“亲情沟通从心开始”征文活动正在进行中,本次活动采用人人有奖的方法,最高可奖价值1780元的森山铁皮枫斗产品,欢迎参与。

投稿邮箱:文章请寄到杭州市体育场路178号城市假日周刊(邮编310039),或发至电子邮箱csjr2005@163.com。请在来稿中写清您的姓名、联系电话,并在信封正面或邮件标题中注明“森山征文”。短信投稿请发送“A+内容”到015660801(移动用户),123860801(联通用户),资费均为1元/条。

截至2007年1月24日止。

我那可爱的母亲

读者/朱卓茹

我一出生就毛病多多,身体虚弱,又挑食,喂我吃饭便成了一大难题。妈妈一勺塞进来,我舌头一顶又吐出去,妈妈再塞,我再顶,以此循环数次,我的胃里才勉强积累了一点食物。据说,我当时坚如磐石的坚毅表情可把妈妈愁坏了,于是“来来来,再吃点”就成了妈妈的口头禅,沿用至今。小时候,无论荤菜素菜点心水果,我都是这么在妈妈手嘴并用的“疲劳轰炸”中吃进去的,妈妈现在还一直在说“没有我这么喂,哪里有现在你这么大个人啊”。

我也许天资聪颖,但我在学习上绝对不是一个自觉的好学生。还在上小学的时候就因为动作拖拉,搞到晚上10点作业还没做完。到了冬天,这个懒惰的坏习惯对于爱睡觉的妈妈肯定是个折磨,可她还是忙进忙出为我暖脚,暖手,准备宵夜,嘴里不住地说“你下次作业抓紧在学校做掉啦”,可我还是老方一帖。

妈妈的细心呵护使得我非常依赖别人,大学应届生刚工作的苦恼全在我身上应验了:胆怯,不自信,不主动,不积极,融入不了新环境等等,刚工作的第一个月甚至一个人偷偷躲着哭。一向呵护我的妈妈反倒没有把我拉回她的羽翼之下,相反的,哪里艰难,她便要我去哪里,对我说“你要靠自己”。

现在,我迅速成长,勇敢面对各种困难,这一切改变都和妈妈那句“你要靠自己”分不开。

我不是沉鱼落雁的美女,但在妈妈眼里我总是这么特别,这么风趣,这么健谈,这么漂亮。我在家蓬头垢面地起床,妈妈第一个称赞我“我家闺女真漂亮,乱糟糟的头发都这么漂亮”,我们俩走在外面,看到漂亮的女孩子,我难免要小小羡慕下,妈妈又说“腰挺起来,闺女最漂亮了”。尽管如此,妈妈还是很期待我可以尽快找到一个可以好好照顾我的人,那她也就安心了。可是我现在却不急着嫁人,爱情会变,但亲情不会,我想一直陪着妈妈。

妈妈也有很可爱的时候。有一天,老妈回来很兴奋地说要学一首新歌,叫“月亮之上”,死活要我去网上找,我是个烂记性+大懒人,便一拖再拖。本来她自己安慰自己,圣诞节前帮她找到,就可以算是女儿给她的圣诞礼物,结果我元旦才找来给她(这里要给您道个歉,老妈)。这之后我耳朵就不消停了,“我在遥望,月亮之上,有多少梦想在自由的飞翔……”,老妈每晚就这么在厨房里叽咕呀呀地陶醉上了。

这个冬天我们家买了一个按摩脚盆,老妈为了图方便就在客厅对着那面有电插座的墙壁泡脚。有一天她忘了拿报纸,电视又不好看,于是干坐着泡脚很无聊,就开始琢磨她周围的一切事物,“这袜子怎么还在这里?这……怎么了”。受不了她的疲劳攻势,我赶紧给她拿了一叠报纸来消遣。

森山铁皮枫斗 亲情沟通有奖征文
免费咨询热线: 800 8579 665
征文活动咨询热线: 0571-85311082