

关于健身 James 有话说

健身教练推荐的七日健身计划

文/摄 见习记者 徐晓岚

James

舒适堡健身美容中心高级私人教练
AASFP 高级私人人体适能教练证书
诺德士动感单车证书

AASFP 专业体适能教练证书
AASFP 优秀学员
杭州市健身指导员证书

“我要运动我要减肥”这个口号喊了N久,如今总是能看到不少四五十岁的女人在跑步机和电动单车上挥发着自身的热量,从背影看和年轻人没什么分别,由衷地觉得生命在于运动,运动着的女人是美丽的。似乎现在越来越多人投身运动不仅为减肥瘦身,而是一种习惯,一种生活方式,一种年轻的姿态。

为了让既爱美又不想放弃美食的朋友能够过个快乐的五一长假,我们请教了健身专家之后,制订了一个健身减肥计划,一贯紧张工作的你不妨利用这7天长假让自己从精神到身体都彻底地放松和改变。

James 的五一关键词

一、运动

你的身材真好,每天都做运动吗?

James:是的,变成习惯了。

二、营养

是不是要在饮食方面特别小心控制呢?

James:一点都不。不过好象脑子里装着健康的概念了,平时会习惯性地多吃新鲜蔬菜和水果。

现阶段你的目标是什么?

James:应该是考个营养师之类的证书吧。现在很多客人都向我咨询这些问题。最近我在听这方面的讲座。

可以给我们简单的说明下“营养学”的概念吗?

James:营养学是一种预防和保健。没有一种食物能供给我们身体所需的全部营养素,所以我们在安排饮食时要尽量多样化,以全面满足身体的需要。

三、美女

说说你眼里的100分女人应该是什么样的?

James:(沉默许久)感觉她好她就是100分了。一定要说些什么的话,那么运动着的女人最美丽。不要盲目减

肥,太瘦比胖更难看。哈哈。

四、长假

给我们读者订做一个长假健身计划吧?

James:到健身房进行的那些运动我们已经介绍过很多了,那么有没有一些在家就可以做的有氧和无氧运动呢?当然,现在就给你推荐几种。

有氧运动最简单的就是爬楼梯,或者原地抬腿跳以及跳绳,这几项运动都非常简单而且有效,注意每次运动时间为30-40分钟。还可以做无氧运动,比如举哑铃,主要做手臂收紧练习,15-20个/组,每次三组;仰卧起坐练习,20个/组,每次三组;提臀练习,20个/组,每次三组。没有哑铃,家里的书本甚至一瓶1000毫升大容量的纯净水都可以代替,只要你记着别偷懒,坚持就是胜利。

这么多的运动不是要花费很多时间吗?

James:长假毕竟是以休闲放松为主,完全可以换个方式嘛。特别是在杭州这么美丽的城市。比如力量训练,就可以选择陪父母去划船;有氧运动可以和朋友们爬山;柔韧性练习可以和爱人一起做做体操,一边健身一边享受休闲的家庭生活,何乐而不为呢。



James 推荐的七日健身计划

第一天:胸部练习,平板卧推练习,4组,12个/组;上斜卧推练习,4组,12个/组;坐姿夹胸,4组,12个/组;有氧运动30分钟,比如跑步机、登山机。

第二天:坐姿下拉练习,4组,12个/组;坐姿划船,4组,12个/组;有氧运动30分钟,比如滑翔机、椭圆机。

第三天:远足、骑车、游泳、打球均可,放松一下。

第四天:肩部练习,坐姿杠铃推举,4组,12个/组;坐姿哑铃推举,4组,12个/组;哑铃侧平举,4组,12个/组;有氧运动30分钟。

第五天:站姿屈臂下压,4组,12个/组;哑铃屈臂伸,4组,12个/组;坐姿弯举,4组,12个/组;哑铃弯举,4组,12个/组;有氧运动30分钟。

第六天:深蹲练习,4组,12个/组;倒蹬机练习,4组,12个/组;有氧运动30分钟。

第七天:去户外登山,放松一下,以新的姿态迎接工作。

2007 虞美人 绿色健康减肥年

绿色通穴减肥

国家发明专利

- 不打针、不吃药、不外用药
- 不用仪器、不用节食
- 不配合产品、绝对不反弹
- 纯粹技师独手法
- 12小时最少减2-8斤以上
- 减得多、减得快、想减哪里瘦哪里

承诺: 减肥无效全额退款

劳动节, 反馈广大顾客

特意推出“大型优惠活动”

凡打进减肥热线都可以获得一次免费体验的机会, 活动期间凡签卡者可享受买一疗程送一疗程大幅优惠。

地址: 朝晖路99号 和平饭店正对面建北桥站下 电话: 0571-85889831



5.1