

# 燃烧吧,赘肉!

## 像运动员那样健美

即将到来的奥运会,将掀起一场减肥热潮!7月是展现比基尼身材的大好时机,不论你是纤瘦型或是丰满型,相信每个女孩都有自己介意的最后1cm赘肉,赶快行动起来吧!

### 塑型目标 塑造完美电臀

完美的臀部既要结实上翘又要大小均衡。很多女性所苦恼的臀部松弛下垂问题,主要由于臀部脂肪堆积过厚而造成的。所以臀部塑型的一个重点就是减掉臀部赘肉——减少臀上部的脂肪,可以使从腰到臀部的曲线圆滑流畅;减少大腿根部脂肪,可以使大腿显得优美而修长。同时配合有针对性的臀部塑型训练,双管齐下,为你的塑型过程加足马力。

可以选择参加健身房中的Zumba和杠铃操、普拉提等课程,让你在快乐不枯燥的氛围中,快速燃烧身体脂肪。在家锻炼时,可以见缝插针利用早晨洗漱时,两脚并拢,肩部挺起,腿部用力绷紧,可使腿部及大腿的线条更动人。这个动作也可以在乘地铁或公交的时候使用。

**动作1:**①上身保持挺直,收腹挺胸,肩膀放松。②单腿站立,另一条腿向斜后方抬起,同时保持骨盆与身体稳定,到最大限度停留10秒。双侧各15-20次为1组。

**动作2:**①单腿向前一大步做箭步蹲,中心在两腿之间,膝盖与脚尖方向一致,身体与地面垂直。②后腿前提收回,保持膝盖弯曲换做另一侧。双侧各10-15次为1组,每次2-3组。

### 塑型目标 塑造完美腿部

很多女性都会为腿部粗壮烦恼,造成的原因有赘肉型和肌肉型两种,想要实现完美腿部线条,就要同时解决这两个问题。赘肉型可以通过有氧运动来进行减脂。以达到缩小围度的效果。肌肉型则是由于运动后放松不够彻底,都要对大腿的内侧、外侧、前侧、后侧以及小腿肌肉

夏季,是孩子缺钙的高发季节。

首先,由于夏季孩子活动量大,排汗多,每天随汗液排出的钙质多达15mg,因此更容易缺钙。

其次,充足的阳光能促进体内生成大量维生素D,加速血液中钙离子沉积于骨骼,这也是夏季孩子长得快的原因,当然更是孩子容易缺钙的原因。

进行拉伸。也可以利用网球、高尔夫球或者硬矿泉水瓶来进行,针对各个需要放松的部位进行滚动式按摩,力量要循序渐进,以有微痛感为宜。每次20分钟。坚持一段时间,就会发现腿部逐渐变细。

**动作1:**①上身保持直立状态,双腿前后拉开,半蹲姿态。②起跳时双手往上提,挑起时用前脚脚跟往上推起。单腿进行8次后换腿进行。可以增加腿部力量和紧致度。

**动作2:**①左腿伸直,右腿向右迈出,弯曲膝盖不能超过脚尖,腿部尽量向下,目视前方肩膀放松,蹲时呼气起时吸气,完成动作后,收回右腿返回站立状态。②进行反方向联系。双侧各15次。

### 塑型目标 塑造完美上半身

想要拥有完美的上半身,消除赘肉,塑造线条以及养成良好的姿态习惯,三者缺一不可。手臂的“拜拜袖”,腰腹的“游泳圈”都是赘肉过多的信号,上半身的线条塑造,可以通过联系Zumba等动态舞蹈来实现,相比较常见的“矿泉水瓶操”、仰卧起坐等局部锻炼,这种方式不但新鲜有趣,增加对身体的控制能力,更能塑造“3D完美腰腹曲线”——舞蹈中穿插了不同方向、不同节奏的动作,可以锻炼到平时用不到的上半身肌肉群。养成良好的姿态习惯也非常重要,松垮的姿态不但会使你的身材看上去去曲线下垂,美感减分,更会损害脊椎健康。

**动作:**①右腿向侧方跨步迈出,脚尖与膝

盖方向一致,右手向前伸平,左手向耳后方拉伸,双手手心向内,右腿尽量贴近右腿,让左手与右腿拉伸成一条斜线。塑造手臂线条,拉伸侧腰肌群。②快速移动重心,将身体重心移向左侧,左手掌心向上向前伸展,右手掌心向上向耳后伸展,同时左肩右肩同时向远处发力,使整个右肩部得到充分拉伸。背部同时得到锻炼。③重心左移左腿弯曲,右手从耳后上拉伸。左手向前与肩平行,双手向外旋转。左腕上提左肩下压。④快速旋转腕部,右腕上提同时右肩下压,同时手臂从身体最远处拉伸,左手向上右手前伸,熟悉动作后,可以伴随自己喜欢的音乐进行锻炼,每个动作进行到位,重复4组或以上。

晴紫

## 生活瞭望台

### 奥运糗事录

■ NO.1 多跑了一圈儿的冠军 多跑了一圈儿的冠军:1932年,第10届洛杉矶奥运会,芬兰选手波鲁马利在3000米障碍赛上一直领先,他跑到终点冲刺时,却还没见终点带,记数板上也显示着还剩最后一圈儿。他纳闷儿啊?可也得继续跑啊。比赛结束时,才知道负责记数的哥们儿病了,代替他的助手忘了换记数板了(那时候都是人工啊,不像现在都是电子自己计数的)。得,波鲁马利多跑了一圈儿。好在最后还是他获得了冠军。

■ NO.2 自己花钱买入场券的冠军 自己花钱买入场券的冠军:16届奥运会跳高比赛中,美国16岁的运动员丘马斯参加选拔赛,马上就要比赛了,小伙子竟然找不到教练和领队了。教练对他本来抱的希望不大,只是抱着让他试一试的态度。运动场把守很严,他进不了赛场,只好自己掏腰包购买了昂贵的人场券。进场后,他连准备活动都来不及做,就赶紧投入了比赛。结果,他却以2.136米的成绩夺取了冠军,并打破了世界纪录。

■ NO.3 黄蜂蜇出来的冠军 黄蜂蜇出来的冠军:17届罗马奥运会,公路自行车的争夺异常激烈,距离终点最后一圈儿的时候,仍然无法判断哪一个队能得冠军。就在这时,意大利队员安东尼奥·巴依雷蒂的左腿竟然被一只大黄蜂狠狠蜇了一下,他担心这一蜇,会引起左腿的肌肉麻痹。惊慌之下,他拼命蹬车向终点冲去,他的队友随后紧紧跟着,寸步不离。这样,意大利自行车队夺得了冠军。

■ NO.4 被开除学籍的冠军 被开除学籍的冠军:1896年,在第1届奥运会上,获得冠军的是美国运动员詹姆斯·康诺利。他以13.71米获得三级跳远冠军,他是现代奥运史的第一个冠军。他是哈佛大学的学生,由于赛前学校不同意他参加比赛,回国后,哈佛大学按照破坏校规,开除了他的学籍。1949年,哈佛大学为缅怀他对奥林匹克做出的贡献,授予了詹姆斯·康诺利名誉博士的学位。

■ NO.5 没有冠军的摔跤 没有冠军的摔跤:1912年斯德哥尔摩奥运会。那时摔跤只有古典式一项。参加82.5公斤级比赛的,共有11个国家的29名选手。经过激烈争夺,最后剩下的两名运动员进入决赛。比赛了一个回合又一个回合,9个小时过去了,看台上的观众都走光了,其它项目也都结束了,可是这两位还没有分出胜负,两位也都是筋疲力尽了,裁判员也忍无可忍了,无法指定冠军啊。最后,这二人也成了第二名。

当当

## 炎热夏日,孩子更要补钙

如果在这个孩子快速成长的过程中,钙质得不到及时补充,不但会影响孩子长高,严重的还会出现骨骼形态改变,如造成佝偻病等,影响孩子一生!

因此,夏季补钙非常必要!科学补钙方法要牢记:

液体钙剂易吸收。液体离子钙,不增加胃肠道负担,易吸收。如葡萄糖酸钙口服溶液,温和安全,适合儿童、老人、孕妇等人群。

绿色载体更安全。作为绿色载体的葡萄糖酸钙进入体内,分解出的钙离子被人体吸收,葡萄糖酸根在

酶的作用下转换为葡萄糖后也完全被吸收利用,无任何残留,是最佳补钙制剂。

钙、铁、锌不能同补。人体吸收这些元素时均利用相同的运转载体蛋白,同时服用会相互竞争,均达不到完全补充的目的。

闵行第一店创维三星上演巅峰对决

手机数码电脑新锐利器上市

# 苏宁推出消费类电子视听盛宴

奥运会即将开幕,由三星联合苏宁推出的奥运巡演将于本周五在闵行第一店呈现,此外创维彩电和三星彩电的巅峰对决也将于本周在闵行第一店上演,超级优惠战拉开帷幕,两个战场如火如荼。周末,不管是观赛还是够电器,都到苏宁闵行第一店逛一逛,随时有惊喜。

另外,想要随时随地观看比赛么?在家中享受大屏高清平板彩电带来的视听震撼,在外面也可以用手机、电脑即时观看。上海苏宁电器本周开展暑期超级团购,推出了多款精品盛宴消费者。此时最幸福的莫过于学生一族了,不仅有大把的时光用于享受生活,来苏宁买3C类电器,还能享受50-200元优惠。各种超级新鲜,不妨一一看。

### 3D奥运免费观赏 3D电视成为观赛必备利器

四年一届的奥运会是全世界的体育盛宴,吸引着全球的目光。历届奥运会,在人类奥林匹克精神传承的同时,电视技术也在不断地发展。从北京奥运会的高清转播,再到如今伦敦奥运会的高清转播,再到如今伦敦奥运会的3D转播,我们庆幸今年能够全方位立体地体验奥运会带来的活力与精彩。

据了解,央视已购买伦敦奥运会3D转播权,届时将通过3D试验频道对奥运会进行转播。央视将对伦敦奥运会提供300小时实况转播信号,3D节目至少包括开幕式、闭幕式、田径、游泳和体操等项目。3D立体画面,现场感十

足,让无法亲临伦敦奥运会赛场观看者体验奥运激情。采用3D电视观看体育赛事,能让观众看到运动员动作细节,全方位立体地体验3D体育赛事,身临其境,尽情体验3D带来的视觉震撼。本周苏宁将以闵行第一店为主会场推出创维彩电和三星彩电的平板巅峰对决,两大品牌主流平板8折起。

### 索尼堪称最强三防完美来袭 LT26w苏宁独家首发

备受手机发烧友们追捧的索尼三防旗舰智能手机LT26w即将于苏宁独家首发,即日起,消费者即可前往苏宁门店参加预定,提前体验LT26w带来的非凡

体验。索尼这款LT26w将为大众带来新的选择。它拥有不俗的功能配置,同时引入了强悍的防水防尘设计,硬件表现十分出色。同时日系风格仍然继承了Xperia系列的精华,让人爱不释手。11.9毫米曼妙三防身姿,作为一款日系血统的智能手机,它对外型的追求近乎苛刻。LT26w的样子充满了浓郁的日本风味,手机外型四方四方,边角也只是经过小幅度的收边处理,简约的设计尽显大家风范。机身厚度为11.9毫米,虽然在一般智能手机中不算纤薄,不过对于一款三防手机来说,它的身材绝对够得上“曼妙”了。机身外壳表面经过雾化处理,摸起来有一层薄纱的感觉,

更增强其质感;同时当机身弄湿后可以增强摩擦力,防止手机从手中滑落。时尚、轻盈的外观,让人不论如何都无法与三防手机相对应。日系唯美风格,惊艳非凡。1.5GHz双核HD屏堪称最强三防智能旗舰机。作为一款三防手机,LT26w的硬件规格可以说是史无前例的强大,除了4.3英寸的HD(720×1280像素)级防刮触摸屏,它还配备了1.5GHz主频的高通MSM8260双核处理器,搭载Adreno 220图形处理芯片,并内置了1GB的RAM,即便没有三防功能,LT26w的硬件水平也是非常高的。史无前例的强大配置,使LT26w轻松摘下堪称“最强三防智能手机”的桂冠。

广告