

解析3大減肥迷思

★**迷思1**：磅秤上顯示體重減少了，我變瘦了？

★**解析**：量量體圍，會比磅秤更精準！有藝人聲稱「節食減肥效果最快！」這個說法聽起來沒錯，利用節食減掉大量的肌肉與水分，磅秤上的數字讓人心安。但是，不小心減掉肌肉，就像讓身體從耗油的大車變成省油的小車，一旦恢復正常飲食，體重就會失速一路狂飆！

★**迷思2**：不運動之後肌肉會變肥肉？

★**解析**：很多人以為勤練肌肉會讓身體變得更「耗油」，萬一不運動後，肌肉會變肥肉？其實，這個想法大大的錯誤！因為，肌肉是蛋白質組織，肥肉是脂肪，肌肉並不會轉變成肥肉。

★**迷思3**：SPA按摩放鬆身心，等於被動式減肥？

★**解析**：這是懶人偷懶不運動的藉口。試想，推著一輛汽車從台北到高雄，汽缸裡的油會減少嗎？同樣的道理，躺著被按摩時，肌肉並不需要付出能量，既然不會消耗任何能量，怎能達到減肥功效？

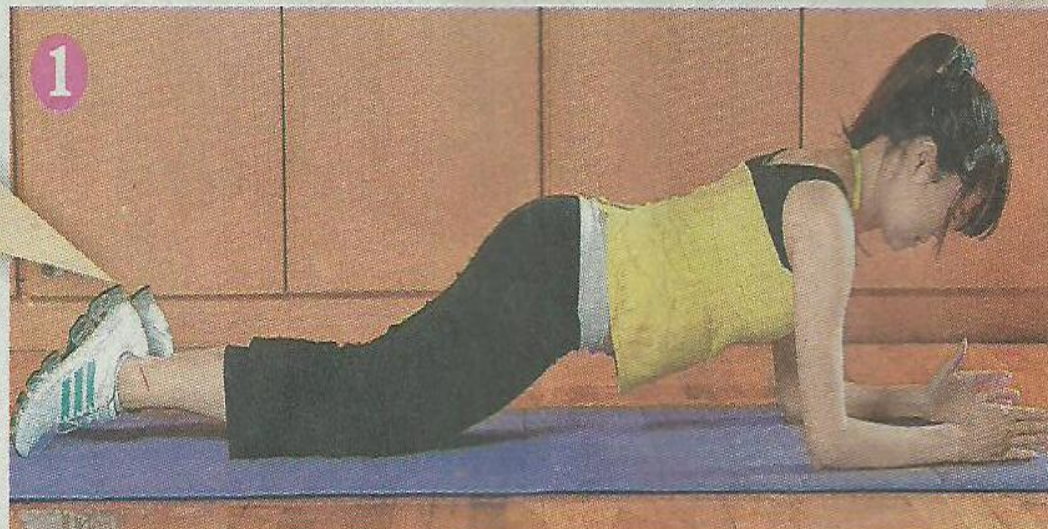
（諮詢／董桂華·採訪／張翠芬）

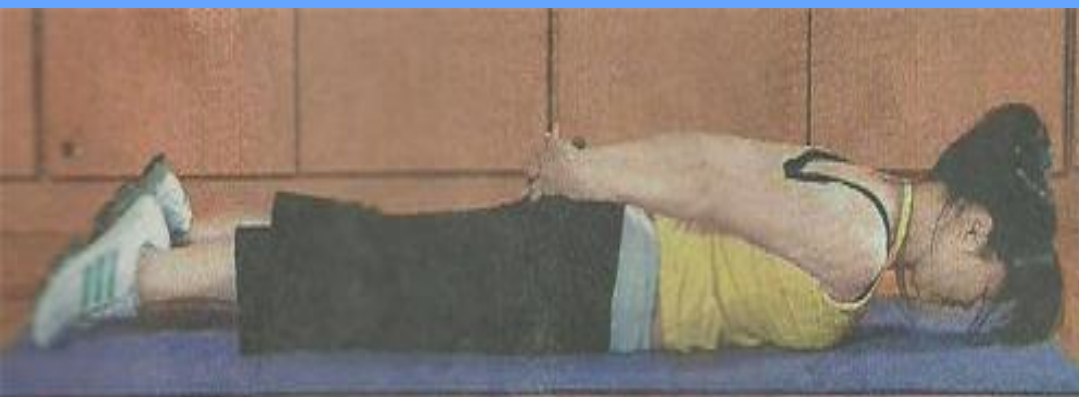
肘稱棒式 瘦腰平腹

★作用：讓腰變細，可瘦肚子。

★作法：

1. 俯臥地板，手肘撐在地板上，抬頭挺胸。
2. 吸氣預備，吐氣肚子收緊，將肚子、骨盆、大腿緩緩抬起。
3. 停留在這個姿勢5個深呼吸。
4. 腳往內踩，膝蓋慢慢的離地。
5. 過程中，腰不要往下塌，保持與站姿同樣體態。
6. 每次吐氣要讓肚子更扁、腰變細。
7. 每天做20下，可分幾次操作。





蝗蟲式 消除背部脂肪

★作用：消除背部脂肪、改善駝背。

★作法：

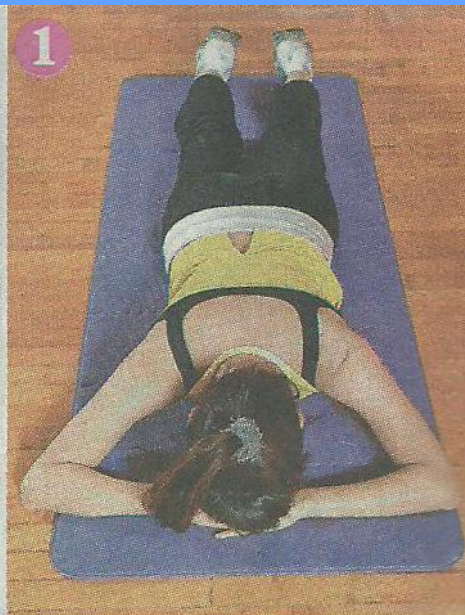
1. 俯臥在地板，雙手在背後十指交扣。
2. 吸氣預備，吐氣胸口揚起，拳頭離開臀部往腳跟的方向拉長。
3. 吸氣，緩緩的回到原始動作。
4. 連續操作30下。

俯臥剪刀式 訓練腰力

★作用：訓練腰力，修飾腿部線條。

★作法：

1. 俯臥在地板，雙手交疊，額頭平貼手背上。
2. 吸氣，預備，吐氣肚子收緊，雙腿緩緩抬起。
3. 吸氣，雙腿打開比肩寬。
4. 吐氣雙腿用力往內夾。
5. 連續操作30次。



橋式 提臀up up

★作用：可提臀，使臀部線條更迷人。

★作法：

1. 平躺在地板，雙腳踩地板與臀同寬。
2. 吐氣，保持腿部肌肉用力，把臀部推高。
3. 吸氣時臀部慢慢的放回地板。
4. 連續操作30次，屁股會up up。



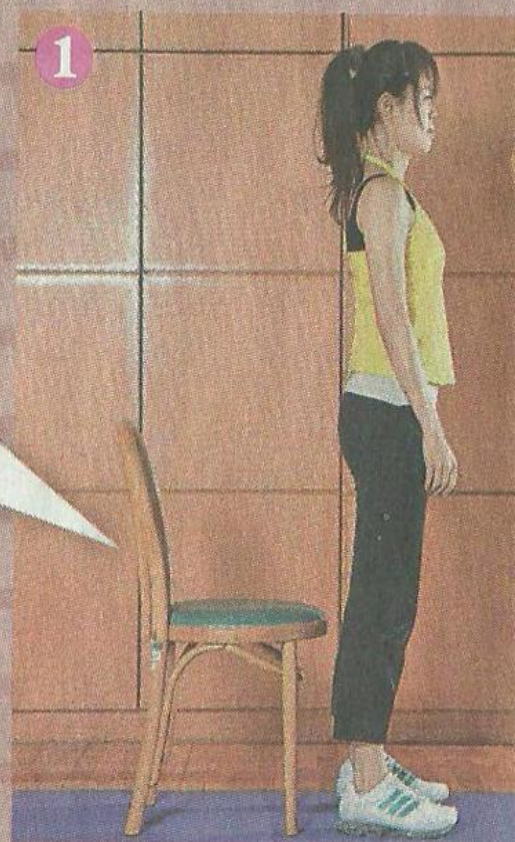


站立坐椅 修飾腿部曲線

★作用：修飾腿部曲線，修飾O型、X型腿。

★作法：

1. 站在椅子前方，兩腳與臀同寬，膝蓋與腳尖指向正前方。
2. 往後坐椅子，膝蓋不超過腳尖，臀部輕碰椅子即站起。
3. 連續操作30次。



伏地挺身 告別掰掰手

★作用：預防胸部下垂，告別手臂背面的「掰掰手」。

★作法：

1. 跪在地上身體成「」字形，膝蓋與手掌位置愈遠難度愈高。
2. 雙手打開約1.5倍肩寬，肩膀與手腕在同一垂直面上。
3. 吸氣時，身體平平的往下放一半，同時身體微微的往前推一點。
4. 吐氣時，將身體往上推回原始位置。
5. 每天做30下，可分幾次操作。

