

减肥瘦身招商加盟 诗所健康管理中心 减肥瘦身加盟

产品名称	减肥瘦身招商加盟 诗所健康管理中心 减肥瘦身加盟
公司名称	曼佰资（武汉）健康管理有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市江汉经济开发区江兴路25号新金科技企业 孵化器A505
联系电话	15107173707 15107173707

产品详情

鹰式单足站立

练习的部位：肩膀、背部、大腿、臀部

- 1.自然站立，双腿并拢，目视前方，减肥瘦身加盟，做腹式呼吸3次，想象自己是一只刚刚飞翔回来要休憩的老鹰。
- 2.右手臂在上，双臂于胸前交叉;深呼吸后弯屈肘部，将手掌举于面前，两手掌心相对;如果做不到掌心完全接触，可以先做指尖相触，待背部肌肉进一步拉伸后就能轻松“击掌”了。
- 3.身体平稳后，抬起左腿从右腿前绕过，左脚背停放至右小腿肚处;双膝略微弯屈，上身稍向前倾斜，臀部随之向后微翘，整个身体的中心放在右腿上;如果单足站立无法保持身体平稳，左脚脚尖可轻触地面维持平衡。
- 4.平稳呼吸，坚持此姿势1分钟后，换左腿支撑身体，重复以上动作。
- 5.每侧各做3次，注意保持上半身的挺直，不要含胸驼背。

想要拥有好身材，各个部位都要有优美的线条。大家比较常见的是腿部、腹部、腰部等部位的瘦身法：

站立背部肌肉训练1

步 站立姿势，两脚分开与肩同宽。

第二步 身体前趋120度，双膝微弯曲，在两腿之间。

第三步 手臂自然抬起，在胸前交叉，以划船动作的样子向后背滑动双臂。

注：以上动作做三组，每组12次，减肥瘦身加盟，每组间隔30秒放松。

背部与头部平行向前看。双膝一定要微微弯曲，以免损坏膝关节。

站立背部肌肉训练2

步 站立姿势，两脚与肩同宽。双手握哑铃，减肥瘦身美容加盟，双臂自然下垂。

第二步 躯体与地面平行成90度，双膝微弯曲，背部与头部自然平行，平视正前方。

第三步 曲臂向上提拉小哑铃至胸部，提拉到胸部时停留1-2秒。注意：抬头挺胸。

注意动作时的速度，应该是快拉慢放，提拉时呼气，放下时吸气。

哑铃的重量建议在3磅左右。或者也可以用矿泉水等相同重量的代替物。

产后减肥的黄金时期

产后减肥一般在分娩后两个月开始，两个月到六个月是产后护理减肥的关键时期。这一时期减肥的成功决定了你未来的体重增长率。如果在这段时间内恢复正常体重，它在未来只会以每年2.4公斤的速度增长，但如果不恢复正常体重，减肥瘦身招商加盟，它在未来将以每年8.3公斤的速度增长，这将为未来的减肥事业增加一项艰巨的任务。同时，这个时期也是产后减肥快的时间，对身体和宝宝的健康影响，所以这个时期是产后减肥的“黄金时期”。

减肥瘦身招商加盟-诗所健康管理中心-减肥瘦身加盟由曼佰资（武汉）健康管理有限公司提供。曼佰资（武汉）健康管理有限公司实力不俗，信誉可靠，在湖北武汉的其它等行业积累了大批忠诚的客户。诗所带着精益求精的工作态度和不断的完善创新理念和您携手步入辉煌，共创美好未来！