

玩家指引

□ 记者 冯莹雅 文/图

健康减肥 苗条一夏

夏天到了，身上的赘肉何处藏身？肉乎乎的胳膊和腿，还有那犹如游泳圈的小胖腰……

减肥，只要有决心，什么时候都不晚，赶紧行动吧！

小记特请来我市健身俱乐部的专业私人教练，亲自演示几个减肥动作，帮你秒杀脂肪，重塑健美好身材。



图一：仰卧起坐

适合人群：男女均可
健美部位：腰腹
动作要领：下颌微收，腹部收紧，将身体卷成C形。
注意事项：不能抱头，对颈椎不好。量力而行，每天做3-6组，每组20-40个。



图二：举手投降

适合人群：男女均可
健美部位：大臂后侧
动作要领：两手抬起放在后脑勺处，一只手握重物（一瓶矿泉水足矣），用另一只手扶住肘关节，握着重物向下运动。
注意事项：物品不能过重，以免伤及头部和颈部。每天做20次以上。



图三：蹲举

适合人群：男女均可
健美部位：大腿（股四头肌）
动作要领：双脚分开，与肩同宽，慢慢下蹲时保持腰背挺直，当大腿与地平行时，再缓慢起身。
注意事项：每天20次以上。



图四：拉伸

适合人群：办公室一族
健美部位：全身
动作要领：这是两人合作项目，背后的人用膝盖顶住前面人的脊背，并均匀力由上而下滑动；与此同时，将其举起的双臂往后压。
注意事项：此动作有助于办公室人群缓解压力，伸展全身。但此动作一定要注意控制力量。



图五：跪式抬腿

适合人群：女士
健美部位：臀部
动作要领：两胳膊打开与肩同宽，膝盖的位置与手的位置一致，腹部收紧，轻轻抬起一条腿，比身体略高即可。收腿向下的过程中注意不要让腰椎扭伤。
注意事项：这是塑形动作，在家中床上便可做，每天4-6组，每组12次以上。



图六：箭步蹲

适合人群：女士
健美部位：大腿
动作要领：两腿分开，后脚脚尖着地，腹部收紧，前腿大腿与地面平行，膝盖不要超过脚尖，身体向下蹲，可换腿轮流做。
注意事项：每天可做4-6组，每组12个以上。



图七：跑步等有氧运动

适合人群：男女均可
健美部位：全身
注意事项：饭后两小时进行锻炼，以半小时为宜，锻炼后两小时可进食水果。



图八：剪刀腿

适合人群：女士
健美部位：腰腹、大腿
动作要领：腰背挺直，膝盖着地，双腿交叉，肘关节弯曲，使用腹部力量使身体抬高或降低。
注意事项：每天可做30次以上。



图九：站姿提醒

适合人群：男女均可
健美部位：小腿
动作要领：双脚分开，与肩同宽，脚尖用力，尽量向上提脚后跟，身体保持直立，使小腿肌肉得到充分的锻炼。
注意事项：每天坚持做20分钟。

周末出发

[教育在线]

梨花山庄摘桃

时间：2010年6月5日(周六)上午。
地点：梨花山庄(辛店后营)。
行程安排：6月5日8:30，在牡丹广场54路公交车始发站集合；上午摘桃，自由活动；中午，吃农家饭，费用AA制。
友情提醒：桃的表皮有一层茸毛，对此过敏者请注意。
报名方式请登录洛阳网(www.lyd.com.cn)洛阳社区教育在线查询。



由萧蔷、马天宇、张兆辉、阿穆隆主演的2010年首部惊悚片《异度公寓》将于6月4日在洛阳新都汇奥斯卡影城上映。
偌大的公寓里只有你一人，门外突然传来怪异的叫声，你会不会冒冷汗？咿呀作响的房门，突然拉起的窗帘，时不时叫喊着你名字的声音，面对着这一切，你会不会害怕？《异度公寓》就是这样一部既让你害怕又让你发疯的电影，它直指你内心的软弱和苍凉，放大你的恐惧与焦虑。浓墨重彩的画面、灵动的配乐、亦真亦幻的情境、娓娓道来的故事……电影带着你缓缓走近惊悚，待到入戏时想抽离已经来不及了，恐惧会把全盘吞噬。观看恐怖片是公认的释放压力的好方法，在观影的同时让你暂时忘掉整日处理繁杂工作的疲惫以及高压生活带来的紧张感，可谓一次畅快淋漓的体验。

奥斯卡上周电影排行榜

花城影事	奥斯卡影城	第一名
	地址：洛阳新都汇购物广场4层	《波斯王子》
	团购热线：15136370108	第二名
	影讯热线：0379-63106788	《钢铁侠2》
		第三名
		《夺命手机》

潮男的心事

季凯今年28岁，身高177厘米，本科毕业，目前经商，是一个充满阳光气息的大男孩。

这是一个不折不扣的潮男，不仅外表时尚，尽显潇洒帅气，内心也一样洒脱不羁。他说话幽默，脸上带着看穿世事的微笑，不时从嘴里蹦出一些新鲜词。也许有人会担心，觉得这样的人通常徒有其表，华而不实。然而，季凯能在商场上挥洒自如，他的才华自然也不容小觑。

他是在国外留学几年后，回到洛阳创业的。通过从无到有的点滴积累，

目前他的房地产业做得风生水起，已拥有了漂亮的汽车和宽敞的房子。不过，专注于事业的他也付出了代价，那就是忽略了人生大事。

如今，他开始向往婚姻生活，并提出了对心目中那个她的要求：“希望她善于持家，和她在一起，我能告别吃方便面的日子。她可以在我面前撒娇，耍小脾气，同时，她也要有品位，在需要的时候打扮得体，陪我一起应酬。”

寻她寻他

幸福起点交友俱乐部特约
www.xf21.cn 63120885
63120880 62195088

等爱的伊人

伊慧今年31岁，身高160厘米，体重50公斤，本科毕业，是一名医生。“蒹葭苍苍，白露为霜。所谓伊人，在水一方。”邓丽君的一首《在水一方》，勾起多少人对伊人的美好向往。

伊慧给人的感觉就是这样：所谓伊人，在水一方。她有着精致的五官，非常漂亮，肌肤似雪，长发飘逸。这样小巧、美丽的女子，没有人相信她已经31岁了。

她是一名医生，一向懂得如何保养自己。生活中，她善

良而坚强；工作上，她认真而负责。漂亮的女子大多情路坎坷，不过伊慧的经历并不复杂，她只是过于安静地躲在自己的世界里，忽视了身边的风景，导致终身大事被耽误了。

业余时间，她喜欢看看书，听听音乐。如果有较长的假期，她也喜欢出去旅游，在山水之间放松身心。对将来要相伴一生的爱人，她希望他性格温和，有较强的包容心，心智成熟的男人是她理想的选择。

本栏撰稿：广英