



如何把啤酒肚減到 可以看見六塊腹肌

在健身圈子裏有句話,70% of abs are made in the kitchen。直譯為你的腹肌(如果有的話),有70%是在廚房練成的。
不要想多了,不是讓你去廚房地板上做腹肌撕裂。而是說在走向六塊腹肌的道路上,過半數的努力和堅持,都來自健康和嚴格的飲食。
簡單的說就是三分練,七分吃。是的,腹肌是吃出來的。
為什麼這麼說呢,具體要怎麼吃呢?

第四,脂肪層要怎麼減?

很簡單,有氧運動。人體的脂肪是用來儲存能量的,而且只在一個情況下是可以被調動起來:那就是有氧運動。

在設定的心率範圍之內,45分鐘的有氧鍛煉要比同樣時間的力量訓練消耗更多的熱量,練練停停的力量訓練需要每組之間休息,消耗的熱量要少得多。

判斷是否你的有氧運動是否有效很簡單,三個標準:

- 1.是否維持心跳在120-140下每分鐘
- 2.是否堅持了45分鐘以上
- 3.是否運動完畢後大量出汗

符合這三個標準的運動,才可以燃燒脂肪層,進而削減腹部脂肪的厚度。而當脂肪層薄到一定程度時,你的腹肌撕裂組合,才能看見效果。大家可以回復減脂、HIIT、腹肌、人魚線等關鍵詞來獲取具體鍛煉教程!

第五,那腹肌撕裂的意義何在?

常見的有氧運動有跑步、游泳、騎自行車、跳操、各種球類運動等,聽上去可都挺啞鈴訓練和腹肌撕裂等無氧運動有趣多了。練掉了脂肪就能看見棒棒的小腹肌。

諸如器械等力量訓練,雖然不能長時間提高心率,但它卻增加了肌肉總量,從而使新陳代謝率得到提高,使人在休息時也能消耗更多的熱量。換句簡單的話說,肌肉比你多的人,在睡覺的時候,消耗的熱量也比你多,瘦得也比你快。是不是很受傷?

這就是為什麼有氧鍛煉與力量練習結合進行才是最佳減肥方法。

但就像剛才說的,所有刺激肌肉的訓練,比如擴胸(胸大肌)、仰臥起坐(腹肌),下蹲(刺激腿部)等等,目的都是為了讓肌肉纖維變得緊實,甚至撕裂,然後再生長,變粗。

大家在網上看的各種腹肌撕裂都很有好處,可以幫助打造人魚線,川字線,各種線。但是這些訓練只在一個前提下是有效的:你的腹部沒有脂肪。

如果腹部有一層兩指厚的脂肪,sorry,費老鼻子勁撕裂幾個月都將會是無用功。

第六,這些跟吃有什麼關係?

脂肪是怎麼來的?當然是吃進去的。有些人的肚臍,那是長期進補豬油牛油甜食薯片可樂披薩等等各種高熱量食物,身體消耗不了,囤積起來的。

大家可以去關注一些健身明星的博客,他們日常飲食裏,是絕對不會有油炸食物和各種甜食的。

真正嚴格的健身者,他們的大部分食物都是新鮮的蔬菜和水果沙拉,加上烤雞胸肉或者深海魚類。連炒菜都很少。因為他們知道每天吃進去一點甜食或者零食,不到一個月,腹部上的六塊線條就會模糊;要是偶爾再吃點油炸烹炒類食品,兩個月時間,腹部的肌肉可能還在,但是脂肪就會囤積起來,蓋住辛苦努力得來的腹肌。

第七,應該吃什麼?

作為健身愛好者,經常被人諮詢訓練課程,也給朋友開過食譜。不

過這個的確因人而異,世界上沒有通用的健身食譜。要看訓練者的體型,脂肪占比和生活作息來決定。

不過有個大體的原則就是:不要攝入你不需要的熱量。

說白了就是吃東西之前,搞明白手裏這盤東西,會帶給你多少熱量,然後算清楚自己每天需要多少基礎熱量。如果每天所有食物的攝取量大大超過了你的消耗量(這是簡單的加減法,入大於出),多餘的熱量只能堆在你的肚皮上和下巴上。

舉個例子,假如你的基礎代謝量是一天1600大卡,到了晚上八點,你吃了三頓飯之後,攝入了1500大卡熱量,那麼你今天還有100大卡的余額。

如果你想瘦,這100大卡就別吃。如果你很餓,那麼可以吃100大卡(比如一小片土司,或兩個水煮蛋),體型上不會有影響。如果你想胖,那就吃個500大卡的東西(可能是一個漢堡,或兩包薯條,或者一塊巧克力,或三片白面包)。多出來的400大卡,會很自覺的給你貼上秋膘。

所以記住了嗎,人魚線和馬甲線都很簡單,三分練習,七分飲食,但是需要百分之百的努力和常人沒有的毅力。有意願改變自己的朋友,建議從每周三次,每次至少45分鐘的有氧運動開始。

健身不是一種業餘活動,更不是一項體育鍛煉,而是一種生活態度和生活方式。連體形都無法自控的人,怎麼能談控制自己的人生呢?

首先,我要澄清一個概念,每個人都是有腹肌的。

沒錯,低頭摸一下自己的肚子,腹部用力,然後用食指往下按。皮膚下面那層硬的部分,就是你的腹肌。而肌肉外面包裹了一層軟軟的東西,就是脂肪。

這層脂肪因人而異,有的人習慣吃素,飲食沒有什麼油水,因此腹部的脂肪層很薄。這些人不用怎麼腹肌撕裂,腹部的六塊肌肉線路也是清晰可見。而有的人喜歡油膩的食物,川菜燒烤炸薯條,那麼脂肪層就會比較厚,甚至還會下垂,也就是我們所說的啤酒肚。

看懂了嗎,我們的任務不是要練出腹肌,因為你本來就有腹肌。我們的目標是要練掉脂肪層。

第三個概念,腹肌撕裂等訓練,是無法練掉脂肪層的。

為什麼呢?——因為腹肌撕裂,包括常見的仰臥起坐平板支撐等等,都屬於無氧運動。這類運動的特

點就是會消耗很多能量,刺激到肌肉收縮,但是不會動用到脂肪層的熱量。

也就是說,50個仰臥起坐之後(如果你的動作是正確的),那麼你的腹肌會收緊,發燙,但是,腹部的脂肪不會有絲毫的消耗和減少。

明白這個腹部肌肉的生理結構非常重要。很多人覺得自己的肚子比較大,或者覺得應該減肥,想要練出腹肌,于是一進健身房,便著急忙慌的找個板凳或者瑜伽墊,鋪在地上就開始仰臥起坐。

完全錯誤。

舉個例子,如果現在你有一指厚的肚臍,今天開始,每天腹肌撕裂一小時,堅持一個月。一個月之後,你的腹肌會變緊實,甚至可能摸到幾塊腹肌,但是因為肚皮上的脂肪是不會減少的,所以即使有了幾塊腹肌,也會被厚厚的脂肪層包裹住。從外觀來看,你的肚皮是不會有任何變化的。

EAGLE BRAND 鷹標 德國風油精

最新防偽包裝 回鄉探親 最佳禮品

36 ML 鷹標黃金膏 鷹標黃金膏 鷹標肌肉松懈膏 鷹標鼻舒通 鷹標白樹油 鷹標舒筋露

安興公司:全美國獨權總代理
418 N. AVE 19, L.A., CA 90031 TEL: (323) 221-8003 FAX: (323) 221-7420
Website: www.anhing.com Email: info@anhing.com

假冒必定會被公正法律制裁

銷售假冒「鷹標德國風油精」的達信參茸 明豐參茸

達信被判賠償\$105,600美金

Case No. CV 09-07880 R (CWx)

另一被告 明豐在支付和解金後達成庭外和解

還有多宗銷售假冒「鷹標德國風油精」訴訟案正在偵查起訴中

加州洛杉磯訊,新加坡慕倫公司 Borden Co. (PTE) Ltd., 今天宣佈該公司在美國聯邦法院控告 L.B. Group, Inc. 的達信參茸銷售假冒鷹標德國風油精一案的審判中勝訴。

慕倫公司是正宗鷹標德國風油精生產商,在美國擁有數個與其風油精產品相關的註冊商標。L.B. Group 旗下的零售店達信參茸茗茶公司(Dat-Shun Ginseng & Tea Co.) 座落於加州橙縣 Westminster 的一個越裔社區。當發現該公司在銷售使用慕倫公司專有的鷹標標誌的假冒風油精後,慕倫公司馬上提起控訴。

洛杉磯的美國聯邦地方法院裁定達信參茸"在知情的情况下,銷售謊稱是慕倫公司製造,其實是假冒的風油精產品"。法院因而裁定該公司屬於"惡意行事",判決達信參茸支付100,000美元的法定賠償金外加5,600元的律師費,總計賠償105,600美元。法院同時責令達信參茸停止銷售假冒的鷹標德國風油精。

另外,明豐參茸茗茶有限公司(Minh Fung)(橙縣 Westminster)的假冒鷹標德國風油精訴訟案也於日前達成庭外和解,被告明豐參茸同意支付原告和解金後,雙方同意對和解協議的內容及和解金額予以保密。

鷹標德國風油精美國總代理安興公司 Anhing Corporation 電話:(323) 221-8003