



运动误区1

仰卧起坐——
不少人认为仰卧起坐能瘦腰，对这项运动情有独钟。仰卧起坐确实可以有效锻炼腹部肌肉，但它是肌肉训练，并不是有氧运动，燃脂减脂的效果不佳。而错误的仰卧起坐方式还容易导致腹部肌肉拉伤和颈部、腰背部肌肉紧张，更严重者会导致脊柱损伤。



运动误区2

转呼啦圈——
转呼啦圈一直被看作御宅族的懒人瘦身运动。事实上，转呼啦圈只是单纯的腰部运动，既不是肌肉运动，也不是有氧运动，虽然能刺激皮下脂肪，但运动量小，无法达到瘦身目的。较为迅速的减脂运动还是有氧运动，如：游泳、跑步、骑自行车等，只要能达到中低强度，持续30分钟~50分钟即可。

魔鬼身材是如何炼成的？
帅萌帅萌的教练来支招

记者 俞静
炎热的夏季，看到街上的美女们露出性感的小美腿，再看看自己的大粗腿，看到美女的小蛮腰，再看看自己的水桶腰，瞬间感觉世界都变黑暗了，忍不住高呼：“我一定要减肥了！”对于花痴的女人来说，减肥机构哪家强？自然是去健身房找肌肉发达、安全感爆棚的帅哥教练了。
来，鼓掌，撒花！小编请来了帅萌帅萌的男神教练，为你支招火辣辣的魔鬼身材是如何炼成的。



教练资料
姓名：蔡士军
英文名：Ben
年龄：三十好几
爱好：健身、旅游、摇滚
居住地：温岭

资质：毕业于杭州师范大学体育健康学院，获社会体育专业教育学学士学位。2004年开始从事健身教育行业，国家级社会体育指导员，普拉提高级私人教练，先后获得AASFP（亚洲运动及体适能专业学院）专业体适能教练证书及高级私人教练证书、美国Nautilus（诺德士）健身学院高级私人教练证书、十字星单车教练铜级认证、高级保健按摩师执照等各类专业认证。

另外，蔡教练还告诉我们，运动最难的不是开始，而是坚持。再好的健身器材，再专业的健身教练，如果你做不到坚持，那么一切都是白搭。



运动误区3

游泳——
游泳是出了名的有氧运动，但是不少人把“泡水”等同于游泳，效果可大不同。如果来回游几个回合就暂停休息，运动强度是无法达到让人满意的燃脂效果的。同时在水中停停游游的时间太长，加速胃排空，身体还会更容易饥饿，导致饮食过量。