



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。



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。

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。