

错误的走姿会让双腿畸形?

换一种走姿,让双腿又细又直

模拟课堂

GO

文、图:今日女报/凤凰网记者李诗韵 实习生 李玉婷 朱盼

说到走路,不少美女都是怎么舒服怎么走。殊不知,走姿不对,也会让双腿变形。近日,一名哈萨克斯坦长腿排球美女在网络上火了——身高182cm,腿长120cm,被网友封为“10头身”美女。在她的美腿经验中,最让人惊讶的竟是“走好路”。

看来,在玩转性感的夏季拥有一双又细又长的美腿并不是天大的难事!跟“10头身”美女那样,学一套正确的走姿,或许就能改变你不完美的腿型噢!



做深蹲动作改变X型腿

第一种方法是两腿打开与肩同宽,脚尖朝正前方下蹲;
第二种方法是两腿并拢做下蹲动作;
第三种方法是两腿外八下蹲,帮助腿部肌肉拉伸。
Tips: 每次训练做4组重复动作,每组做8-10次



抬腿动作改变O型腿

第一种方法是身体站直,做侧抬腿动作。
第二种方法是单腿往后抬,保持上身不动。
第三种方法是双腿打开,做下蹲动作。
Tips: 每次训练做4组重复动作,每组8-10次



三套动作改变萝卜腿

第一套是做腿屈伸动作。
第二套是俯卧腿弯举动作。
第三套是做夹腿训练。
Tips: 每次训练做4组重复动作,每组做15-20次



出镜专家:肖律明(长沙青力健身茉莉花店 高级康复私人教练)

四种错误走姿让双腿变形

一般来说,人走路时不仅要靠腿部的力量,脚后跟、脚底板与脚趾头还要一起用力,但是很多人往往做不到这一点。一旦这几个部位没有使出合力,长期只靠某一个部位用力,就会导致腿部内外侧的肌群不平衡,从而腿部肌肉力量也会出现不平衡。因此,走路姿势对腿部线条的塑造具有重要的影响。

错误走姿一: 踢着走 易导致大象腿

很多女生在走路时因为害怕弄脏自己的裤子或鞋子,往往会习惯用脚尖先着地,然后膝盖一弯,脚跟就往上提,基本不碰地面,慢慢地走小碎步,特别是走路的时候身体不自觉地向前倾。

专家:碎步走其实就是踢着走,这种走路姿势往往会把全身重量都压在了腿部膝关节,由于过于在脚尖上用力,会使膝盖因为脚尖用力的关系而太用力于腿肚上。同时,仅靠脚尖支撑,靠膝关节扭动走路,还容易导致下肢不稳,腰腿疼痛。这种走姿极易形成大象腿。

错误走姿二: 压脚走 会形成萝卜腿

大部分女生在逛街时都喜欢穿着休闲装扮,走路时也会有意地放慢脚步,压着脚走。先用脚后跟

着地,然后靠脚底板用力,双脚着地的时间比提脚走的时间要长。走的时候身体的重量整个压在脚底板,脚再抬起来的时候,压力转移到脚尖上。这种走路姿势往往会给人一种懒散感和沉重感。

专家:压脚走的姿势,其实是靠脚底板走路。很多人穿拖鞋走路的时候往往是这种姿势。如果长期是这种走路姿势,它会造成大腿后侧紧张,骨盆后旋,最终导致腿肚的肌肉越来越发达,讨厌的萝卜腿就会形成。

错误走姿三: 内八字走 会造成O型腿

没有去过日本,但在很多日剧中会看到:很多日本女生为了展示自己的甜美可爱,往往会走内八字。要知道,虽然走内八字会让你看起来萌萌哒,但长此以往会形成O型腿哦!

专家:人走路时最好是抬头挺

胸,脚步往正前方移动,这样才能展示人的线条和气质。走内八字,就意味着整个脚板要朝内,脚尖也要对着内侧走。这样很容易造成腿部的外侧和臀部紧张,腿部内侧肌肉松弛。腿部肌肉长时间处于这种内外不平衡的状态,就会形成所谓的O型腿。

错误走姿四: 外八字走法 会产生X型腿

很多人由于走路时不注意,膝盖会不自觉地向外,整个脚板也会跟着向外打开。这种走法让人觉得很没气质,有如黑帮老大的走法。外八字走路姿势,和内八字一样,对腿型会有很大影响,容易产生X型腿。

专家:外八字走路,会很容易造成腿部的内侧和臀部紧张,腿部外侧肌肉松弛。这种走路姿势也会对腿部肌肉的内外平衡造成巨大伤害,从而形成X型腿。

专家帮帮忙>>

教你一套健身教练的美腿操

走路姿势不当引起的腿型改变,由于形成时间比较长,大多数腿型出现问题的都是多年习惯造成的。因此,要想塑造出完美腿型,第一步就是要改变以往的走路习惯,调整好自己的走姿。正确的走路姿势应该是:走路时昂首挺胸,脚尖对着正前方;尽量用膈关节发力,少用膝关节,减少膝关

节的压力;走路时骨盆应保持固定,不要左右摆动;身体姿势不要上下起伏太大。

第二步就需要进行腿部肌肉的调整。不管是O型腿、X型腿还是萝卜腿,就是由于腿部肌肉力量的不平衡才导致的。但需要注意的是,调整腿部肌肉力量要根据不同的腿型来进行。如O型腿

就要加强腿部外侧肌肉的训练,外侧肌肉要保持伸展与放松;X型腿的调整方向正好相反,应加强腿部内侧肌肉的训练,伸展和放松外侧肌肉。

第三步就是塑造腿部形体。塑造方法也要因人而异。虽然有系统的塑腿动作,但是更需要的是每天坚持,再加上合理饮食。

大洞村聘请“清纯湘源妹”刘彩艳为“形象大使”

今日女报/凤凰网(通讯员李先志)7月29日,永州市蓝山县大洞办事处大洞村,聘请刚刚落幕的2014“蓝山农商行杯”湘江源形象大使选拔赛荣获第四名的“清纯湘源妹”刘彩艳(下图右三)为村里的形象大使,旨在宣传推介大洞村的万亩梨园。

大洞村是当地远近闻名的梨园村,蓝山县已在该村举办梨花节三届。每年的3至4月是该村梨园的最佳赏花期。每逢此时,该村万亩梨园内四处花团锦簇,洁白如雪,整个梨园如雪堆云涌,银波琼浪。万亩梨花层层叠叠,如诗如画,令游客流连忘返。

