

# 跳起肚皮舞 瘦身加油两不误

纤体大课堂

在奥运沙滩排球赛中,看见那些跳肚皮舞的拉拉队女郎扭动着腰肢,是那么婀娜多姿、性感诱人,纤细的腰肢和优美玲珑的曲线更令人羡慕不已。姐妹们,不需要羡慕,现在很多地方都掀起了跳肚皮舞纤体的热潮,只需在家中练习几个简单的肚皮舞重点动作,据说在两三个月内最多可减掉18磅,还能减臀、收腰、纤腿和瘦臀,甚至丰胸!赶快积极地扭动起来!

■本期话题

## 家中练肚皮舞 甩掉腹部赘肉

在奇异绚丽的中东音乐中,神情专注、翩翩起舞,诡异的蛇形手臂舞,妩媚的腰部水平摇摆,尽情挥洒优雅与性感。跟着音乐的节奏,放松,摆胯,就是简单的左右摆动,随着腿上重心的转换,以胯的左右摆动调动全身的运动神经。摆胯时,要收紧腹部,还要注意挺起胸部和腰部,打开、下压肩膀。紧接着,是臂绕环练习,想象手上拿着一支笔在墙上画圈,力量集中到指尖上。在进行上半身环绕时,要尽量保持在腰腹部环绕,同时带动手臂做胸部环绕,这样就可以带动整个上半身的环绕了。然后,抖胯,将胯部用力地往外甩出去,同时保持一个频率,而不是简单地扭动。虽然肚皮舞看似柔软无比,但要用的力道可不小,可谓是柔中带强。所以,腹部从始至终都要收紧。一旦放松,整个人就会软绵绵的,无法做出抖动的有力动作。

肚皮舞同其他舞蹈一样,也是一种优美的身体艺术。通过腰部、腹部、臀部、胸部、头颈、肩膀、手臂、大小腿的舞蹈运动和旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作,既达到了减肥、减脂塑形的效果,也将女性的柔美发挥到了极致。另外,小记提醒各位姐妹,跳肚皮舞一般都要身着无袖露脐小衫,这是有讲究的,因为露出整个腹部,不但可以看到自己的腹部到底舞动了多大幅度,而且也有利于散热;还要穿着宽松舒适的裤子,这样可以活动自如。在进行完肚皮舞练习后,要注意少吃油炸食品和高热量食物,多补充维生素含量比较高的水果有助于保持完美的身材曲线。练习结束后1小时内不宜洗澡,因为运动后皮肤大量出汗,毛孔扩张,冷热刺激对身体有害无益。

实习生 夏璇 快报记者 史丽君

■链接

## 小S跳肚皮舞瘦身

“肚皮舞”源于古埃及人对女性生育的崇拜,传说能让怀孕待产的母亲顺利分娩。作为一种优美的身体艺术,肚皮舞通过骨盆、臀部、胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作,塑造出优雅性感柔美的舞蹈语言,充分发挥出女性身体的阴柔之美。它还能让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动,从而

提高身体的弹性和柔韧性。台湾名嘴小S生完宝宝之后,为尽快恢复体形,就选择了肚皮舞来瘦身,现在的她不仅拥有光滑没有丝毫赘肉的腹部,腰线也越来越性感。许茹芸也听说跳肚皮舞可以纤体瘦身,一直很想体验,现在终于达成了心愿,她说:“现在流行‘氧气美人’,就是女人要让全身的气血畅通,就会自然散发美丽,肚皮舞可以让我做到这一点。”



拓展大赛温情落幕 各参赛队员——

# 完美蜕变, 亮出“S”曲线

快报《健康》周刊前不久报道的“小李嘉欣”李丹的蜕变之路,曾吸引很多人的目光。而快报《时尚》周刊联合唯真、瘦狐体雕、秀域三大机构倾力打造的“S曲线拓展大赛”,也力求让或全身肥胖或局部肥胖的参赛队员们完美蜕变。经过45天紧张激烈的比拼,大赛在“惊喜”中落下帷幕。当记者前去测量队员们的“成绩”时,所有队员不约而同地穿上小了一号甚至两号的衣服,来了个华丽转身,亮出了成功瘦身后的“S”曲线。

### 最雕形塑体机构: 瘦狐体雕

大S之星:金黎  
拓展成绩:腰腹、大腿围缩减48厘米

其实金黎原本不胖,可肉都长在了看得见的地方:腰部、胳膊、大腿。瘦狐体雕采取了精雕细琢,局部塑形方式,以从外向内补充人体外源性脱脂转化酶的含量,让堆积脂肪在2分钟内化解。不久金黎的身上排出了很多大颗粒物质,那是甘油三酯和脂肪酸。记者面前的金黎,腰肢纤细,“S”曲线玲珑有致。由此可见,瘦狐体雕被评为“最雕形塑体机构”实至名归,因为它的强项就在于一个“雕”字:让你想减哪就减哪,不节食、不运动、不吸脂。最有意思的,是体雕师们用力为队员按摩、推拿,往往推得队员连同床一起往前移动,恨不得将队员大腿、臀部、腰腹的脂肪统统“撕碎”排出。

### 最诚信中医减肥机构: 唯真

大S之星:庆玲  
拓展成绩:减重23斤

唯真此次接收的“队员”最多,王雪燕减重8斤,刘唯一减重12斤,庆玲成功减重23斤。露出小蛮腰的庆玲告诉记者,“现在不但觉得身体轻松了很多,而且觉得皮肤也比以前光滑了很多。”唯真的医生表示,如果比赛时间再长一些,还会继续减重,达到标准体重100斤。因为唯真所采用的针灸减肥是最新的“第四代针灸减肥”治疗体系,这种减肥方法稳速而健康、安全而可靠,对人体无任何损害,是一种最“绿色”的减肥方式。它疗程短、见效快、无副作用、不易反弹,并且皮肤不会出现松弛现象,同时具有“补气补血”“调理内分泌”等作用。

### 最佳调理瘦身机构: 秀域

大S之星:周慧  
拓展成绩:减重18斤

针对周慧,秀域队采用来源于明代宫廷御医龚廷的家传秘方的古方减肥,再配合使用现代的科学仪器“远红外线太空舱仪器”,将减肥与传统的养生方法结合起来,通过特定的穴位配制,采用磁罐、针灸疏通经络,激发机体的自身调节从而加速分解体内多余的脂肪,使周慧体重恢复正常。周慧显然早已感受到自己的身体在减肥的同时,体质也强了很多,“以前因为胖,逛街还没走多少路,就气喘吁吁的,现在逛几个小时都没感觉到累,精力比以前旺盛了。”

热烈庆祝唯真荣获“中医瘦身优胜品牌机构”

# 唯真



WWW.WZJF.COM (唯真减肥网)

第四代针灸减肥 专业的中医针灸减肥诊所

## 专业减肥

19年打造

# 减肥瘦身 我选唯真

臂变翘了 脸变瘦了 腰变细了

紧肤疗法 针灸瘦脸 针灸减肥

血压正常了,脂肪肝好了,男士将军肚没了

**减肥不只是女人的专利**

劲爆 260元/10次

体验价 每天到店顾客 前5名送瘦脸一疗程



南京金鹰店: (中) 861-2007 8608-14-03207

营业时间: 10:30-20:00 (每周六休息)

唯真承诺 不管减肥多少,皮肤不会松弛! 招聘针灸医生4名 (女性)

新街口店: 86856617

龙江店: 86213076

地址: 南京市石鼓路42号建华大厦1407 (大洋百货东)

龙江中街大厦1号门11楼(金润发斜对面)

紫颖 www.ziying.com.cn  
美胸.美体专业连锁机构

脱颖而出

## 紫颖\*美胸

紫颖天使丰盈、提升、还原、弹性、紧实、5大丰胸技法。

有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

承诺疗效仅需8天,就能让您拥有令人称羡的漂亮胸部

不打针、不吃药、不手术。安全健康、持久不反弹。

紫颖形象代言人: 法国名模 Annina



更有意大利进口高科技美胸仪 breast fit system 丰胸先锋 三围立体 自然美胸

7.8折 优惠 即日起凡新客户购买丰胸疗程均可享受每日仅限5名

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 预约热线: 84730818 84730828

总公司: 上海市延安南路726号华敏国际项目20楼G-4E 电话: 021-52376288(总机) 美胸专线 Q Q: 504681339