

健美身材自己鍛鍊

● 伊瑩

胸部發達要勤鍛鍊

青春、健美的胸部，是女性特有的魅力。使胸部發達的方法很多，但最有效最經濟的方法，便是天天持之有恒的鍛鍊。

(一)張開兩腳間隔約10公分，並跪立。

(二)腳尖直立，並伸直背脊，放鬆兩手；同時兩手必須自然地沿着兩臀垂放。

(三)一面吸氣，一面將上身慢慢地向後仰。然後右掌放在右腳根上，而左手掌也放在左腳根上，並做一次呼吸。

(四)接着一面吐氣，一面將兩手按好，腹部挺起，將頸部後仰，伸長喉部，挺出胸部，用自然呼吸，保持此姿勢約10秒鐘，反覆做3至5次。

緊縮臀部增加肌肉彈性

如果臀部肌肉彈力不足，可用下面方法鍛鍊：

(一)將兩腳合攏，彎曲跪立，並伸直脊梁，兩手放在地上。

(二)兩手着地，擺出爬的姿勢，將手臂、大腿及上半身形成直角。將身體重心放在右邊時，將左腳向後斜滑、吸氣。

(三)一面吐氣，一面將左腳尖伸直，然後攀高。

(四)左腳盡量攀高，並要伸直，同時胸部要向後反仰，頸部也要向後仰，用自然呼吸，以持這個姿勢約20秒鐘。然後慢慢吸氣，並放下腳，採取二姿態，再重複鍛鍊3~5次。

腹部健美運動

(一)兩腳伸直坐立。

(二)彎曲左膝，右腳掌緊貼於床面，腿肚與大腿併攏，然後稍微彎曲。

(三)將上身稍後仰，並用兩手支撐身體，然後一面吐氣，一面將上身扭向左邊，同時右肩要向前伸，使彎曲的膝蓋能越過右肘，做一次呼吸。

(四)再一次一面吐氣，一面將右臂向左膝蓋的位置



運動可使身材健美(沈安麗)

扭轉，並彎曲手肘，將右手腕像是放在腰側部一樣的吸氣，然後繼續深深吐氣，將左手彎向脊梁，再兩手互相合攏交叉，保持約30秒，然後換右腳彎曲，以相同的方法做1次。

回轉姿勢有助腰圍柔軟纖細

要使你的腰圍柔軟纖細，可用「回轉姿勢」，幫助你達到目的。

(一)將兩腳分開直立，其間離約60公分，然後挺胸並做深呼吸。

(二)將兩手以與兩肩相同的高度伸直，並用兩手指互相交叉，手掌向外。

(三)將交叉的雙手舉到頭頂上，做深呼吸，然後緩緩地吐氣，以腰部為中心，將上身向前彎。

(四)然後轉向右側身。

(五)當轉至身體的後方時，動作必須要稍大些。

(名貴藥用植物)

金線蓮栽培重大突破

- 一、負責技術轉移(組織培養及管理栽培技術)。
- 二、利用較小空間可大量栽培，可避免管理上之各種困難，而不受限於海拔之高低及室內外之環境，成功率可達百分之百，且可使成本降至最低，時間短而獲利高，且可負責引進銷路。

富一金線蓮研究站

聯絡電話：049-310545

住址：南投縣草屯鎮中正路1679號

簡章備索