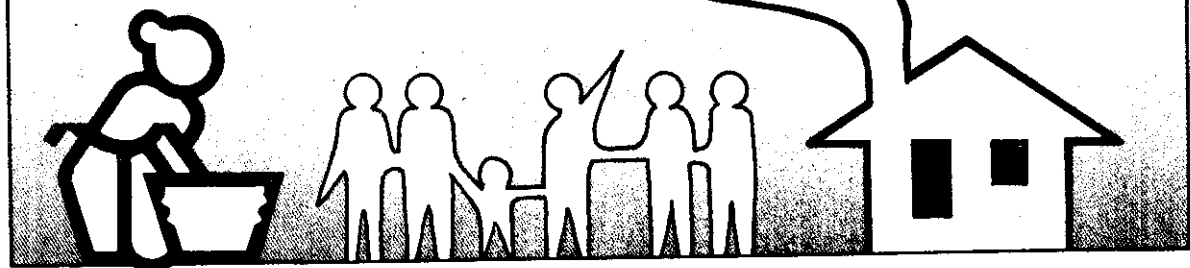


農村家庭 家事改進



● 伊瑩

鍛鍊柔美的體態

平時少運動的人，下身、臀部會積聚脂肪，以致腰圍變粗。下面是幫助你改善的運動法：

消除臀部脂肪體操

(一)直立姿勢，兩手交叉微貼背後腰部中間，如稍息動作，但兩腿併攏。

(二)吸氣，以跳躍的動作張開兩腳，其間距離相隔約90公分，然後吐氣。

(三)吐氣，一面將身體轉向右方，右腳轉向右方 90°，而左腳也向右轉 70°，然後自然吐氣。

(四)接着一邊吐氣，將胸部頭部後仰。

(五)然後用力吐氣並將上身前彎，臀部與頭部約成一條直線。

(六)將頭靠在膝蓋，再伸直脊椎和頸部，並將下顎靠在膝蓋上，用

自然呼吸，保持20秒鐘，再改為向左以相同方法進行，反覆約5次。

如果你感到自己腿部的肌肉和臀部不夠均勻，可用下列動作來鍛鍊糾正。使你腿肌與臀部變得勻稱姣美。

腿肌臀部均勻方法

(一)以右側身來橫臥，並將兩腳的膝蓋全疊伸直，然後以右肘支撐上身，左手放在前面，藉以保持身體的平衡。

(二)做深呼吸，再將左腳緩慢舉高。

(三)接着用力吐氣，並將舉高的左腳擲到前面，在與右腳幾乎成直角的地方，盡量向前伸。

(四)繼續吸氣，同時將前面的左腳向後面抬高，然後一面吐氣，一面恢復原來的姿勢，反覆鍛鍊。

體態柔美的體操

長而富彈性，優美地向外伸展筋肌，最令女孩能看來青春煥發。這是因為伸展可以保持你關節的靈活，腰肢柔軟，脊骨容易彎曲，這是年青軀體得天獨厚的體質。如果你能經常運動，便能保持曲線的玲瓏。

鍛鍊方法很簡單，也用不着離開寓所。即席在自己的臥室進行就可以。

(一)雙腳微微分開，雙手高舉過頭。先向左側彎腰，然後還原，再向右，接着左右各八拍。

(二)當雙手盡量向上及向外伸出時，要保持雙臂平衡，同時要避免搖動臀部及盆骨，盡量去感受伸展時，兩側腰部的肌肉拉緊感覺。

(三)雙腳比前再分開一些，雙手高舉過頭，向左側彎腰時，右手抓住左手腕，右邊如同。