

哪些动作有助于女孩养成纤细手臂

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678399636201372.html>

范文网，为你加油喝彩！

天气越来越热，轻快的夏装就要穿上身了，如果你的手臂和腿部过于粗壮，可是会影响到个人形象的哦。那么哪些动作有助于女孩养成纤细手臂讲政治呢?下面<https://www.882682.com/>就来讲讲有助于手臂纤细的女性减肥小知识。

海狗变化式

美化手臂线条，消除手臂多余的赘肉，紧实手臂肌肉，强化肝肾机能。

大家观察一下自己的手臂，是不是很多人的手臂都比较松垮。特别是28岁以上的姑娘们，类似的情况会更严重，要是再没有其他的运动，那么手臂线条就不会太好看。所以这一个姿势的针对性很强，建议长期练习。

具体动作：

在垫子上做正，腰背要挺直，然后做深呼吸。

把左腿弯曲，左腿跟顶住会阴的位置，右腿往右后方拉开，尽量伸直。

右腿向上弯曲，用双手抓住右脚板。然后吸气，同时让右脚板向外侧推开。再吐气，直到右手臂有伸展拉紧的感觉。然后停留5秒，做深呼吸。模特这个姿势做的并不太正确，只是大概动作摆出来了，希望大家在做的过程中自己仔细观察手臂拉紧的感觉。

牛脸式

防止脂肪堆积在我们的手臂，它同时可以减轻我们肩膀和颈部的压力，而且还防止失眠。

具体动作：

单脚跪立在垫子上，调整呼吸，甄嬛传歌曲做深呼吸。

弯曲右腿，把左腿放在右腿之上。两个手臂自然下垂。

左手由上方绕过背后，与右手在背后互握，最好有彼此互相牵制的感觉。停留5秒钟，做深呼吸。

还什么的天体原，调息，换另一边做即可。

伸展动作

双手交叠，手心向上，伸直绕过头，用力伸展，保持10秒。

双手保持交叠，用力向前伸，保持10秒。每天做5次。

弯曲姿势

双膝弯曲，手臂伸直放在身后，手指向前。

维持姿势，让臀部慢慢抬起来。

维持姿势，手肘重复伸直及弯曲，以重复10次为一组合。

屈膝动作

将右膝屈曲放在柜上，右手作支持，上半身向前倾。

左手握着 哑铃，成90度角。

慢慢将哑铃向后推至伸直全手，上身微微向后倾，保持挺直。

小编

提醒：在

进行手臂训练的时

候，要注意运教学工作总结范文动和

饮食结合，也要多了解女性适合哪些运动减肥

相关常实义动词有哪些识，毕竟科学的减肥方式才能更持久健康。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发