kierko / March 09, 2014 11:01AM

簡單的弓步最適合上班族

由于是长期久坐的“上班族”，我刚过30岁就已经大腹便便，而且还有继续发展下去的趋势。为此，我十分苦恼。[url=http://maruta.be/blackcurrant/6][color=white][size=9px]Acacia is a drunk[/size][/color][/url]
半年前，受一位武术教练的指点，工作之余，我坚持进行走“弓”步锻炼，一段时间下来，竟然收到了意想不到的效果——不仅肚子收拢了，而且身体更健康了。[url=http://aprico.yoka-yoka.jp/e1148160.html][color=white][size=10px]Flowers may have similar[/size][/color][/url]

按那位武术教练的话说，弓步，是中国武术和体操运动中经常提到的基本术语之一。其基本要领是：一腿向前方迈出一大步，同时膝关节弯曲，大腿近于水平，膝盖与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直。两脚全脚掌着地，上体正对前方。左腿在前为左弓步，右腿在前为右弓步。[url=http://yaplog.jp/osmanthus002/archive/9][color=white][size=7px]The flowers are in full bloom[/size][/color][/url]
弓步走是在弓步的基础上进行的一种运动，会用到身体许多肌肉，如后背、臀部以及大腿等位置，这就意味着这项运动能消耗较多能量。练习弓步走时，将双腿分开与肩同宽，前进时脚跟先着地。膝盖应该保持90度弯曲。前进时，膝盖逐渐接近地面。然后慢慢抬高膝盖，一边前进，一边恢复至直立的姿势。初学者每天可练习走40步，然后逐渐增加到100步。[url=http://hyneer.tamaliver.jp/e377429.html][color=white][size=8px]Reunion warmth[/size][/color][/url]
弓步走可以随时随地练习，工作间隙、茶余饭后，都是锻炼的好时机。对空间的要求也不大，在办公室里、客厅里都能进行。
[url=http://peony502.over-blog.com/2014/02/let-the-thoughts-in-the-fingertips.html][color=white][size=6px]Let the thoughts in the fingertips[/size][/color][/url]