

运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、有氧体操等，可以配合增加肌肉的运动，如俯卧撑、卷腹、哑铃、深蹲等。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动5次以上。

计划	训练内容	时间	训练部位	注意事项
周一 周五	快步走	30分钟	全身	快走的状态为微微喘气
	深蹲	6分钟，1分钟运动+30秒休息为1组，共4组	腿部、臀部	下蹲时膝盖不能超过脚趾间
	腿臀部拉伸	10分钟	腿部、臀部	标准姿势如下图所示
周二 周六	快步走	30分钟	全身	快走的状态为微微喘气
	卷腹	6分钟，1分钟运动+30秒休息为1组，共4组	腹部	以肩胛骨刚刚离开地面为宜，不要试着抬起整个背部，使其完全离开地面
	腿臀部拉伸、腹部拉伸	10分钟	腿部、臀部、腹部	标准姿势如下图所示
周三 周日	快步走	30分钟	全身	快走的状态为微微喘气
	跪姿俯卧撑	6分钟，1分钟运动+30秒休息为1组，共4组	肩膀	手臂自然伸直与地面垂直，双手与肩同宽，向下时至大臂与地面平行
	腿臀部拉伸、肩部拉伸	10分钟	腿部、臀部、肩部	标准姿势如下图所示
周四	休息日			



腿臀部拉伸



腹部拉伸



肩部拉伸