

毋須羨慕模特兒 體態美可以訓練



▲藉着運動，可以改善你的姿態與線條美

(續昨) 今天繼續坐立行的姿態問題。大綱如下：

●最容易破壞你的姿態美的就是坐姿，有些人站着時看來十分有魅力，但一旦坐下便懶散得像一隻沒神采的喜子。選擇椅子對姿態影響尤大，選一張有挺直靠背的硬椅子比選一張軟軟的沙發來得更好，因為沙發軟軟的靠背難以令你坐得挺直。

●在着電視與看書時，背部要保持挺直，不要彎垂，在看書時，不要習慣性歪頭，應把書抱起來與眼睛成水平直線，因經常的歪頭看書會形成寒背。

●坐時屁股盡量貼近椅背，這有助你挺直腰背，不容易形成彎背之態的動作。

●腰部運動：兩腿分開站立，左手叉腰，右手向上越過頭部，做向左彎腰動作，十次，再做十次反方向動作，這動作有助收緊。

最後我們要模仿一下貓的動作。如果你留意貓兒的動作，一定會發現牠們步履輕盈，姿態柔美，連漫畫家筆下的貓女也一樣優美萬千，所以你要多學做貓兒的動作，如伸腰等，你定會有意想不到的效果。

●頸部運動：直立，挺直腰背，兩手自然垂在身旁，接着頭部向左側，由左邊向前旋轉到右邊，然後又由右邊轉向左邊，十次。這動作有助強頸項肌，增強頸項美。

●肩膊運動：直立，挺直腰背，將兩臂抬起停頓秒鐘，接着向前再放，動作要誇張，做十次。然後再放反方向動作十次。這動作有助放鬆肩肌，令雙肩保持挺直。

●手背運動：直立，兩手放鬆，把雙手向天伸直，兩手掌在頭之上互握，然後盡量伸展雙手(想像欲觸天花板)，做五次。這動作有助放鬆你的腰部線條更顯苗條與流暢。

●腰部運動：兩腿分開站立，左手叉腰，右手向上越過頭部，做向左彎腰動作，十次，再做十次反方向動作，這動作有助收緊。

最後我們要模仿一下貓的動作。如果你留意貓兒的動作，一定會發現牠們步履輕盈，姿態柔美，連漫畫家筆下的貓女也一樣優美萬千，所以你要多學做貓兒的動作，如伸腰等，你定會有意想不到的效果。

●頸部運動：直立，挺直腰背，兩手自然垂在身旁，接着頭部向左側，由左邊向前旋轉到右邊，然後又由右邊轉向左邊，十次。這動作有助強頸項肌，增強頸項美。

●肩膊運動：直立，挺直腰背，將兩臂抬起停頓秒鐘，接着向前再放，動作要誇張，做十次。然後再放反方向動作十次。這動作有助放鬆肩肌，令雙肩保持挺直。

●手背運動：直立，兩手放鬆，把雙手向天伸直，兩手掌在頭之上互握，然後盡量伸展雙手(想像欲觸天花板)，做五次。這動作有助放鬆你的腰部線條更顯苗條與流暢。

●腰部運動：兩腿分開站立，左手叉腰，右手向上越過頭部，做向左彎腰動作，十次，再做十次反方向動作，這動作有助收緊。

海綿體與龜頭

近，使海綿體飽滿，血液可以無阻地進入海綿體，血液也充滿着海綿體，跟隨血液的勃發，龜頭也會充血膨脹。頭部邊緣凸出，稱為冠狀溝，冠狀溝與陰莖交界處有環狀的溝，稱為冠狀溝，陰莖的外皮較易受刺激，即包皮過長或過緊，陰莖受到刺激的刺激，容易引起包皮過長，陰莖受到刺激的刺激，容易引起包皮過長，陰莖受到刺激的刺激，容易引起包皮過長...

菱角肉煲豬脰

菱角肉煲豬脰，是秋好時蔬之一。它的吃法，可用好幾種。菱角肉煲豬脰，是秋好時蔬之一。它的吃法，可用好幾種。菱角肉煲豬脰，是秋好時蔬之一。它的吃法，可用好幾種...

家居風水

座西南與工肇禍。座西南與工肇禍。座西南與工肇禍。座西南與工肇禍...



▲從外國進口售賣的睡床，現在都流行床板的...

從外國進口售賣的睡床

從外國進口售賣的睡床，現在都流行床板的。從外國進口售賣的睡床，現在都流行床板的。從外國進口售賣的睡床，現在都流行床板的...

座西南與工肇禍

座西南與工肇禍。座西南與工肇禍。座西南與工肇禍。座西南與工肇禍...

變色龍

從前曾打「公關公司」之工。從前曾打「公關公司」之工。從前曾打「公關公司」之工。從前曾打「公關公司」之工...



▲模特兒的一件無領無袖貼身短裙，因沒有什麼特別之處...

老人生活善安排

老人生活善安排。老人生活善安排。老人生活善安排。老人生活善安排...

活生滴點

活生滴點。活生滴點。活生滴點。活生滴點...

對待批評

對待批評。對待批評。對待批評。對待批評...

燒烤心得

燒烤心得。燒烤心得。燒烤心得。燒烤心得...

夫妻同遊宜往水都

夫妻同遊宜往水都。夫妻同遊宜往水都。夫妻同遊宜往水都。夫妻同遊宜往水都...

生活小談

生活小談。生活小談。生活小談。生活小談...

媽媽茶座

媽媽茶座。媽媽茶座。媽媽茶座。媽媽茶座...

消費情報

消費情報。消費情報。消費情報。消費情報...



燒烤心得

燒烤心得。燒烤心得。燒烤心得。燒烤心得...

固腎內功

又名壯陽補腎丸。又名壯陽補腎丸。又名壯陽補腎丸。又名壯陽補腎丸...

譚公廟

域多利唐人街頂樓1713半(HALF) GOVERNMENT ST. VICTORIA, B.C. 每日上午九時半至下午四時開放...

絕症救星特效藥

專醫：花柳痔瘡、奇難雜症、男女性病、婦科、皮膚、泌尿、中藥、西藥、初期、中期、晚期、特效、神效、靈驗、萬應、百發百中、藥到病除、起死回生、回春、返老還童、延年益壽、強身健體、開胃健脾、消食化積、止咳化痰、平喘、祛風、散寒、驅蟲、殺菌、消炎、止痛、止瀉、止嘔、止汗、止渴、止渴、止渴、止渴...

ELITE DRIVING SCHOOL 高級駕駛學校

B1-111 W. BROADWAY. 有女師傅教車、初學或重溫、日班或夜班、備有路試用車。電話：872-8717 (吳師傅)

信心駕駛學校 RELIABLE DRIVING SCHOOL

#8-4424 MAIN ST. VAN. B.C. 經驗導師、耐心教導、安全實用、價錢公道、筆試路試、成功有效。區顯達、周錫良、周錫強。電話：253-0402

聯合駕駛學校 UNITED DRIVING SCHOOL

#5-2910 COMMERCIAL DRIVE. 歷史悠久、經驗豐富、耐心教授、筆試路試、易學速成、合格率高。10小時只收\$270.元。唐人準並有特價。電話：253-6888

卑詩駕駛學院 City Driving School

211-175 E. BROADWAY VANCOUVER, B.C. 師資優良、耐心教授、易學速成、考期最快、筆試路試、成功率高。WAYNE FUNG, RANG LAU. 電話：644-7890

銀龍公司 YIN LONG CO. LTD.

535 GORE AVE. VANCOUVER, B.C. 本公司經營業務：進出口、鮮明肉食、京菜海味、油糖米麵、零售批發、貨真價實、歡迎選購。電話：689-7324

泰興有限公司 Tai Hing Company Ltd.

265 EAST PENDER STREET, VANCOUVER, B.C. 電話：684-1028

金利源 GIM LEE YUEN LTD.

47 E. Pender Street, Van., B.C. V6A 1S9. 電話：685-9743

宇宙駕駛學校 UNIVERSE DRIVING SCHOOL

211A 175 E. BROADWAY, VAN., B.C. 經驗豐富、國粵教授、路試筆試、初學補鐘、安全易學、歡迎查詢。電話：436-3268

城市駕駛學校 City Driving School

NO.5-2414 MAIN ST. VANCOUVER, B.C. 師質優良、經驗豐富、筆試路試、精通國粵、收費公平、忠誠服務。蘇偉勝、師質優良、經驗豐富、筆試路試、精通國粵、收費公平、忠誠服務。電話：874-4544

本公司經營業務

進出口、鮮明肉食、京菜海味、油糖米麵、零售批發、貨真價實、歡迎選購。電話：689-7324

冰霜明蝦

新到、超等、味大、幫幫。電話：685-9743

龍泉青瓷 貝雕鏡畫 江西瓷器 宜興茶具

電話：685-9743