

怎么用身体做波浪.要怎样练习才能使腰部变的柔软？使身体整体产生波浪感的效果。-股识吧

一、皮肤上有波浪 怎么弄的啊

生长纹形成原因：生长纹，又称膨胀纹，是由于肾上腺分泌过盛，人体的肾上腺皮质能分泌一种糖皮质激素，此激素能将皮肤中的弹力纤维蛋白质分解成糖类，使弹性纤维发生变性；

同时，还能抑制纤维母细胞的增生，从而导致皮肤弹性纤维发生断裂。

当骨骼和肌肉及脂肪的体积增加超过了皮肤的延长的速度，真皮的弹力纤维就会被拉断而形成纹路。

好发人群：所谓的生长纹，并不是每个人都会有，这与体质，生长速度有关。

此外，如果你在急速减肥的话。

使身体来不及反应，也十分容易造成这种白色条纹。

青春期男女、过胖的青少年容易产生生长纹，但是由于生长纹的形成也与体质有关，因此有些成年人也会产生。

好发部位：臀部、后腰部、大腿等部位会呈现数条不规则的条纹。

预防方案：* 正确的全身运动：是预防生长纹的好方法。

如跳操，可以充分摇晃每一寸肌肉，预防生长纹。

但是注意在运动时不要穿着薄薄没有支撑力的三角款式内裤，否则不久后你的臀部就会因为弹性纤维组织松弛，支撑力不够而向地心看齐。

保证每日饮水量：水可以借排汗与排尿带走人体内产生的细胞废物，使微循环健康顺畅，以及淋巴排毒功能正常化。

淋巴系统排毒功能若发生障碍，就会导致脂肪细胞增大，使局部发生肿胀，产生生长纹。

钾元素可预防生长纹：大量的水分无法正常排除的结果就是囤积在臀部，使其变得臃肿，诱发生长纹。

而有医生证明，这种现象与身体内含钾量不足有着密切的关系。

足量的钾可以促进细胞新陈代谢，顺利排泄毒素与废物。

当钾摄取不足时，细胞代谢会产生障碍，使淋巴循环减慢，细胞排泄废物越来越困难，废物自然难以顺利排除，而影响了正常的体态。

避免口味重的饮食：高热量、高甜度、口味重是现代青年人的主要饮食形式，也是造成身体肥胖的主要原因，而摄入了过多的动物性脂肪会导致下半身囤积脂肪，臀部体积迅速增大，形成生长纹。

淡纹方案 适当的减轻体重：减轻体重对于缓解生长纹有一定的帮助，否则如果体重还不断地增长，会有更多的生长纹出现。

这种生长纹随时间推移慢慢会变为白色，逐渐不明显。

浴后身体按摩：每天沐浴后进行身体按摩。
涂抹适量针对改善生长纹的乳液，通过按摩来刺激弹性纤维的再度生长

二、请教POPPIN里做身体的WAVE的要点

多锻炼啊

三、怎样练习街舞里面的身体大波浪？怎么就做不好看呢？

把动作分成三部分做，先从下到上，先做一个蹲姿，然后慢慢将动作变成顶跨，最后又变成挺胸，多练练，慢慢找到感觉自然而然就会了

四、身体波浪动作过程

找个杆儿然后上身于地面呈90度，面朝下，一手扶着杆儿，另外一只手背到身后先抬头，然后贴胸，贴肚子，站直做动作时双脚不动，双腿微微弯曲，多做几回找找感觉 等找到感觉 就不用贴杆

五、怎么练身体的波浪舞

波浪舞

俗称电流舞、波浪舞，就是将动作由身体的一边部位像波浪一样传递到另外一边。近年在wave的基础上衍生出风格教新的Rave，特点是胯部扭动的动作特别多。在新手在练习wave的时候，handwave按分解来做，手指 手背 腕 肘 肩。而对于希望能找到感觉的人而言，可以倒着来练习，很多人对于反方向的wave天生的具有一定的感觉。

badywave也是同样的，从上向下来对于一部分人很难，但从下到上，一部分人又觉得很简单，这样是找到感觉的最快办法，因人而异，自己来选择。

注意的是handwave的时候，最关键的是在手背到腕的时候要相对的用力而且速度快，这样就能很容易的带动半面各部分的动作。

在badywave的时候则是胯的部位想前挺的动作是最关键的，同样是带动全身继续此

动作的重要环节。

六、要怎样练习才能使腰部变的柔软？使身体整体产生波浪感的效果。

多锻炼啊

七、请教POPPIN里做身体的WAVE的要点

我汗了，我觉得那个说不是说就能明白的说的是对的
恩，他们说的这么多还是让看视频 可是真想做出好的wave光看视频也不够啊
一般说hand wave是11步，但是加胸的话就是15步，找动作感觉的话可以简化成6步
你要把每一步都固定起来做，然后开始连，从慢到快，尽量是左右各一遍
一定要跟音乐练 音乐什么样你wave就什么样，音乐快你快，音乐慢你慢 然后body
wave，一般是4步，不管是什么样的wave最重要的在于还原，始终都是回复以前的
动作而非一直去传电流，而且动作与动作之间的扯动要精准地去控制.body wave做
好的话最高能弄到6或着8步，就是头，脖子，胸，肚子，腰，胯，膝盖，脚尖(往
上点和往外撇都可以) 然后你就把所有的都连起来，从右手到胸到脚尖，再传回来
从左手出，然后从左手传，不停地练，跟着音乐

八、如何练好Poppin的身体rolling加手臂上的wave?

首先，wave，先把它分解开练，把每一步都做到位了，在连起来练。
动作要流畅，干净！rollin首先就是连胸和双腿的！那个最基础，也最重要，
把动作做饱满，胸和双膝尽量划完美半圆，也要求流畅干净，
两个都过关了，就wave和rollin一起练，具体练法就是wave走到胸时，用rollin把它
带到另一边，看看hojin工作室演示视频2里面的wave和rollin，
再加上我刚才说的思想，一个星期就可见成效！！ ;
 ;
 ;
 ;
祝楼主成功！

参考文档

[下载：怎么用身体做波浪.pdf](#)

[《中泰齐富股票卖了多久可以提现》](#)

[《核酸检测股票能涨多久》](#)

[《股票盘中临时停牌多久》](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[《股票一般多久一次卖出》](#)

[下载：怎么用身体做波浪.doc](#)

[更多关于《怎么用身体做波浪》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/store/74568692.html>