

經過一年運動量少吃得又不少的日子後，不難發現腰間積聚了一圈腩肉。

有車胎腰人士，新年健康第一大事，好應減走肥腩。今期特別請來養和醫院物理治療師忻雯艷，教導大家減腩大法。



腹

部是由三組具彈性的肌肉組成，包括由胸前至盆骨的「腹直肌」、胸兩側打斜伸延至盆骨的「腹斜肌」、打橫於盆骨上的「深層腹橫肌」，所以小腹才能結實及平坦，但如果脂肪積聚或腹肌鬆弛，這就會造成討厭的「肚腩」。

「要減腩除了從飲食入手，控制熱量及油脂吸收外，還要加上運動來燃燒熱量及收緊肌肉。」養和醫院物理治療師忻雯艷說。

練出纖腰

Loss Fat

練肌減腩操 1

練腹直肌



1.平躺及腰部靠貼軟墊上，頭置中間，雙腿彎曲於墊上，雙手伸直放於大腿上，腹肌收緊，吸氣；



2.下巴微微向下，頭及肩膀離開軟墊，身體捲曲向上彎，把氣呼出直至雙手伸直推向膝頭，腹肌進一步收緊；



3.身體放鬆及躺回軟墊上，雙手拉回大腿上，吸氣。

練肌減腩操 2

練腹斜肌



1.平躺及腰部靠貼軟墊上，頭置中間，雙腿彎曲於墊上，雙手伸直放於大腿側邊，腹肌收緊，吸氣；



2.下巴微微向下，身體捲曲向上彎，把氣呼出直至雙手伸直推向膝頭側邊，腹肌進一步收緊；



3.身體放鬆及躺回軟墊上，雙手拉回大腿上，吸氣，右邊做完再做左邊。

練肌減腩操 3

練深層腹橫肌



1.平躺及腰部靠貼軟墊上，頭置中間，雙腿呈九十度彎曲，與軟墊呈水平狀，雙手輕輕平放軟墊上，腹肌收緊，自然呼吸；



2.右腿向前伸直，距離軟墊四十五度角，左腿仍保持九十度彎曲，腹肌進一步收緊，自然呼吸；



3.右腿收回保持九十度彎曲，然後輪到左腿向前伸直，距離軟墊四十五度角，腹肌進一步收緊，自然呼吸。

鍛煉肌肉 緊腹肌

減走脂肪的同時亦要鍛煉腹肌，肚腩才能徹底消除。忻雯艷強調，持續的仰臥起坐及腹部肌肉訓練操，可以加強肌肉力量，復原腹肌彈性，收緊鬆弛小腹。

「這些鍛煉肌肉的運動，需持續每星期做兩至三次，每次做三組，每組做十五下，每組間約休息一至兩分鐘。記得用力時要呼氣，以防腹背間壓力上升，造成腰痛痛楚。」忻雯艷說。



帶氧運動 減全身

要運動消腩，步驟有二，一是針對全身性的脂肪，二是收緊腹肌。忻雯艷解釋，脂肪是全身分布的，不能做特定運動來減走局部脂肪，而帶氧運動，例如跑步或游泳，就能有效消耗熱量燃燒脂肪。不過，因為身體消耗熱量是有次序，先是糖分、水分及其他物質，最後才到脂肪，所以要持續最少二十分鐘以上，身體才開始燃燒脂肪。

「至於能燃多少熱量，會因人而異；同一運動同一時間下，愈重的人，消耗會愈多。」忻雯艷說。



纖腰帶 效果低

大行其道的「纖腰帶」，是否真能「纖腰」、「減肥」呢？忻雯艷說，以震動、敲打及脈衝電流來消滅腹部脂肪的纖腰帶，原理是加速血液運行，加強新陳代謝，因此脂肪就能輕易消退，理論上看似是成立，但效果卻一定不夠自己跑步游水的強，倒不如省金錢，立即運動練肌來減腩。



錯姿勢 鬆腹肌

腹部脂肪積聚當然會形成肚腩，但日常姿勢不正確，亦會令肚腩現形。忻雯艷指出，腹肌會隨年齡增長鬆弛而向外突出，形成肚腩；姿勢持續不正確，同樣會加速鬆弛程度。

「好似寒背凸肚，腰部拗後而挺出肚皮的站姿，都是加速腹肌鬆弛的不良姿勢，不想肚腩現形，請先修正不良姿勢。」忻雯艷說。

