

## 常做腹肌訓練 輕鬆拒當”小腹婆”

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

「不想再當小腹婆！」是許多女性共同的心願，隨著年紀增長，身體的新陳代謝率能力下降，加上現代女性生活型態以坐式為主，腹部又不如四肢一樣常活動，因此脂肪特別容易囤積，形成擾人的小腹。

事實上，小腹的形成不單只是脂肪囤積所致，長期沒有運動到腹肌，久而久之造成腹肌無力也容易形成小腹。小腹除了不雅觀外，還容易造成重心前移、腰椎負擔過大、容易駝背、肩頸酸痛等骨骼肌肉傷害。

其實要消除小腹並不困難，除了多注意平時的姿勢，例如：習慣抱著胳膊走路的人，身體會不知覺向前傾，小腹長期處於無施力的狀態，脂肪自然容易囤積。另外，不良的飲食習慣也是主要原因之一，例如吃東西速度很快、飯後洗澡、常吃宵夜，都很容易導致小腹的產生。要揮別小腹婆，最重要的就是要有足夠的運動量，適量的運動量可避免便秘所造成的慢性腹漲，而多做一些訓練腹部肌力的運動，更可強化腹部肌肉，讓小腹不再纏身。

### 動一動 1：腹部肌力訓練

**解決 1：** 抬臀訓練

**動作：**

(1) 雙膝彎曲平放床上，縮小腹抬起腰與臀部(離開床面即可)，伸直右膝放下，再伸直左膝放下，再”慢慢”放下腰部，重覆 15 次。



(2)半仰臥起坐：雙膝彎曲平放床上（如圖示），縮小腹，雙手”慢慢”往前碰觸左/右膝，再慢慢放下，慢上慢下，上來吸氣，放下吐氣，每側做 15 次，再換另一側。



**解決 2：** 夾球抬腳運動

**動作：**

膝蓋夾球，縮小腹，將小腿及大腿抬起，分別往左右側移動，再慢慢回到中間位置，左右各 10 次。(球越大越好，但不要超過肩寬)

