

## 腰腹動起來 大肚臍問題不再來

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

「如果有一天我有了大肚臍，你是否對我意興闌珊...」這首耳熟能詳的歌，相信讓不少中年男性感到心有戚戚焉，並對自己年屆中年逐漸發福的身材感到憂心。所謂的“大肚臍”，在醫學名詞上我們稱做「中央肥胖」。無論身高多少，只要男性腰圍超過 35.4 吋(90 公分)，女性超過 31.5 吋(80 公分)，便屬於「中央肥胖」。

事實上，大肚臍除了不雅觀外，更反映了腹部脂肪的蓄積程度。近期研究指出，腰圍越粗，較容易罹患第 2 型糖尿病、心血管疾病、高血壓、腦中風及心肌梗塞風險的慢性疾病。平常可多做有氧運動，如快走、慢跑、游泳和自行車等運動，以助燃燒過多的脂肪。

除此之外，在骨骼肌肉方面，大肚臍還容易造成身體重心前移，使得腰椎負擔過大，進一步容易導致駝背、肩頸酸痛及下背疼痛等骨骼肌肉傷害。因此，除了有氧運動以外，還可做下列腰部及腹部訓練運動，預防大肚臍所造成的骨肌傷害。

### 動一動 1：腰腹部運動

**解決 1：**抬臀運動

**動作：**

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。



**解決 2：** 半仰臥起坐

**動作：**

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 3：** 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)



**解決 4：** 背肌肌力訓練

**動作：**

(1)俯臥，面朝下，肚子下方放置一枕頭，慢慢將腳抬起，再慢慢放下，每做 15 次，再換另一側。

(2)俯臥，面朝下，肚子下放放置一枕頭，慢慢地將左手與右腳同時抬起，再慢慢放下，再換右手與左腳，重覆 15 次。

