



* 拯救腹腿肌

上班族一天工作9、10个小时, 除偶尔去厕所或倒水喝, 其余时间对着电脑埋头工作。

日久坐着不动, 又缺乏运动和适当的伸展, 当心“坐”出松软病!

当脂肪逐渐堆积在腹部和大腿上, 爱美的上班族苦恼不已。

新年刚至, 本期将教你如何避免腹腿肌的松软病, 让健身和瑜伽教练教你如何减肚腩、瘦大腿, 结实肌肉迎接崭新的一年。

| Text 吴宛燕@联合晚报 | Photo 华文报集团+部分照片由受访者提供



久坐增肥

运动医学医生詹达夫说，男性腹部较易堆积脂肪，所以多有肚腩。女性通常会有小腹，而且大腿和臀部因常“坐”，容易堆积脂肪。不过女性停经后，妇女的肥胖困扰就会和男人相似，腹部更会积累脂肪。饮食不平衡、缺乏运动，久坐促使脂肪堆积腹部和大腿，造成肥胖问题。医生说，若一个人注重饮食，又定时运动，就可降低肚腩生成或松软大腿的形成几率。

久坐为何致肥？

■ 饮食不平衡

一般如果饮食过量，又爱吃高热量食物，肥胖问题不请自来。

喜欢待在办公室的上班族，不常离开座位。为防肚子饿，还会把零食放在办公桌上，以便让自己边工作边嗑零食，一步路都不必走。

詹达夫医生说，在办公室吃薯片、饼干、蛋糕等零食，会增加热量摄取量。

■ 缺乏运动

久没运动和不运动者，无法消耗体内脂肪。

长时间坐着不动，所消耗的脂肪简直是微乎其微。

许多上班族忙累了一天，下班后懒得扭动身子，若再加之每天饮食过量，脂肪开始堆积。

■ 坐姿不正确

上班时永远保持挺直的坐姿较难做到，工作久、压力大时，上班族感觉疲惫，身体不自主地向前弯曲。

若本身已有肚腩，加上上半身长时间前倾，把腹部的脂肪“推挤”出来，腹部自然越坐越“隆肿”。

靠吃也可收腹

健康饮食能帮助收腹。

一方面要注意均衡营养，另一方面，食物中绝对不能缺少脂肪，适当摄入优质碳水化合物，回避一些高血糖指数或者是深加工的食物，还应该注意睡前3小时内尽量避免进餐。

其次，要避免情绪性的进食。吃东西时注意细嚼慢咽，吃饭时完全放松，并通过在盘子里剩下一点点来学会自控。如果你一定要吃圣代、甜品，那就去吃，但是不要有罪恶感。吃都吃了，就让自己心情好起来。

千万要避免通过挨饿来缓解“游泳圈”症状，这反而会降低新陈代谢功能。

节食越多后，一旦你又增重，随后减肥就更加困难了。

下降6%体重，新陈代谢率就会下降多达15%至20%，所以在下个循环时，就更难消耗掉热卡。

当饮食恢复到正常后，你的体重不但反弹，可能还会比以前更重。



影响

- 血液不循环
- 颈项、背部、肩膀酸痛
- 严重者，可能剧痛到无法下床
- 没有活动身躯，体内多余的脂肪无法被消耗，久而久之，腹部和腿肌松软。



贴士

- 每隔30至45分钟后，站起身来，伸展腰部和颈项，活动筋骨，每一次做1到5分钟的舒张练习。
- 可在座位上舒展颈项、腿部肌肉，促进血液循环，帮助活络筋骨。例如，坐在椅子上把身体向前弯曲，用手触摸脚部，保持姿势10至20秒，然后放松。
- 保持坐姿挺直，低头垂肩或懒散的坐姿，更容易有肌肉酸痛。
- 尽量起身走动，上个厕所或吃点东西休息一下。
- 饮食适量，若一天摄取的热量比身体能消耗的热量高，这些脂肪会越积越多。
- 如果工作途中肚子饿，苹果、葡萄干、有机果子和酸奶都是较健康的选择。



叮咛

王嫵卿健身教练说，久坐+饮食过量+缺乏运动，是堆积脂肪的3大坏支柱。

其实，无论是坐或站，只要身体挺直，收紧腹部，身体的脂肪不会那么容易被“看”出来。

虽然坐着不动也能消耗脂肪，但比起跑步等比较剧烈的运动，消耗脂肪的效果不明显。

因此王教练建议，有空时仍要做运动，促进心跳及血液循环，锻炼体能烧脂肪。





瑜珈收腹



01 轮式 wheel pose

■做法:

仰卧地面, 两脚后跟触臀, 两脚分开, 双手在颈部两侧掌心着地。

十指指向两肩, 慢慢向上抬起身体, 头稍转动, 头顶支撑上半身重量, 双膝形成直角, 然后伸直两臂和双腿。

头和背离开地面, 抬起身体直至身体成满弓的高度, 躯体朝头的方向移动, 使两膝完全挺直, 保持姿势为10秒以上。

返回时慢慢放低身体, 头顶着地, 然后仰卧。

■功效:

强化腹部及大腿肌肉
增强手臂和肩膀肌肉

■注意:

- 1 有高血压、冠心病、骨折或腹部手术患者不宜。
- 2 轮式是一个难度较高的瑜伽姿势, 对于还没锻炼臂力的初学者会有点难度。在进行此姿势时, 腹部的脂肪将伸展、移动和松弛。在持续练习下, 腹部的脂肪会减少或均匀扩展, 而不会堆积在一个部位(肚臍)。



02 风箱式呼吸控制法 bellows breath

■做法:

以舒适的坐姿坐好, 保持脊柱伸展, 腰背与地面保持垂直。

闭上眼睛, 放松整个身体, 然后深深吸入一口气, 通过鼻孔用力呼出去。

之后, 用同样的力度进行吸气。吸气时横膈膜下降, 腹部向外运动。在呼气时, 横膈膜(diaphragm)向上运动, 腹部向内运动。

初学者每4秒吸气和呼气一次, 一分钟做15次呼吸法。

■功效:

帮助排毒
通过呼、吸气的力度, 清除腹部里多余的脂肪

■注意:

高血压患者、心脏病患者, 晕眩患者不宜练习。



03 背部前曲伸展坐式 seated forward bend

■做法:

臀部坐在垫子上, 双脚向前伸直, 确保两脚跟均匀地下压地面, 同时脊椎向上伸展。

呼气, 同时手臂向脚的方向伸展。用拇指、食指和中指分别抓住你双脚的大脚趾。左腿贴向地面, 左腿向下时感受到的地面压力应大于小腿肚子所受到的压力, 这有助于更有效地伸展。

保持30至1分钟, 然后换右边。

■功效:

伸展脊椎和肩膀
通过压缩腹部过程, 使腹部的脂肪更快被消耗

■注意:

有哮喘、腹泻、背痛患者不宜进行这项姿势。
在保持姿势时, 不要让大腿离开地面, 否则膝盖后面的肌肉或会受伤。



女性瘦大腿

01 蹲+抬后腿 squat cum back lift

■瘦哪里:

大腿、臀部

■锻炼:

腓绳肌 (hamstrings)

■做法:

双脚分开站立, 与髌骨 (hips) 同宽, 身体挺直。

膝盖弯曲, 往下蹲, 确保膝盖弯曲时不超过脚尖。

往上站立时, 把体重转移至右腿, 然后将左腿往后抬起。

之后, 回返最初的姿势, 这次把身体重量倾向右腿。

双腿须在一组内做12次, 包括左右腿, 整个运动可做2-3组。



03 后斜弓步 diagonal back lunge

■瘦哪里:

大腿、臀部

■锻炼:

腓绳肌 (hamstrings)

■做法:

脚分开站立, 与髌骨 (hips) 同宽, 身体挺直。

右腿往后弯曲大约45度, 右膝盖须倾向地面, 确保左腿在弯曲时不会超过脚尖。

回到原来的姿势, 这次换左腿往后弯曲。

■注意:

- 在进行所有的舒张姿势, 身体要时时挺直, 不能驼背或垂肩站立。
- 如果一脚无法保持平衡, 可以用一只手扶住墙壁或椅子。



02 侧腿摇摆 Lateral leg swing

■瘦哪里:

内外两侧的大腿

■做法:

脚分开站立, 与髌骨 (hips) 同宽, 身体挺直。

用左脚平衡, 把右脚往前抬, 向左边方向摇摆到身体中线, 然后往后摇摆到原点。

一组动作需做12次内外摇摆的动作, 即右左腿各6次, 之后换左边的脚摆动, 可做2-3组。



资料提供:



运动医学詹达夫医生



王嫵卿健身教练
Fitness Solutions



Jordan Bellan
h.om yoga瑜伽老师