



現今都市人追求健康，並不時在餘暇時間鍛煉身體，本報亦收到不少讀者反映，對相關資訊感興趣，故特別開設「健體版」，今期請來AASFP精英教練及導師林敬良（Allen）作專業指導。說起健美身形，不少人都對韓國男星線條分明的馬甲線十分羨慕，Allen教練就為大家示範六個鍛煉腹部的動作，只要持之以恆，必然能看到像冰格般明顯的六塊腹肌。



掃碼睇片



動作一：平板支撐

手肘和手掌與地下保持垂直角度，雙手撐地並放在胸膛兩側，把臀部收緊，感受腹部發力的感覺，固定姿勢10秒為1組，共3組。



動作二：平板支撐（進階版）

維持平板支撐姿勢後，雙腿向後碎步後退約3至4步，注意腰部不能下塌，前後來回為完成1次動作。10次前後來回為完成1組動作，共3組。



動作三：側平板支撐

單邊手臂放胸膛側邊撐地，下腿伸直支撐地下，上腿擺至身前支撐身體，另外一邊的手臂向上舉起輕碰太陽穴，感受側腹部發力。身體向下旋轉，嘗試用上方的手肘捲動身體並觸地，然後返回原本位置，動作途中保持呼吸。完成後換邊進行，每邊完成10下為1組，共3組。



動作四：捲腹

身體平臥於墊上，雙腿和身體與地下成90度，雙手放於大腿上，利用腰腹力量使上半身抬起，下巴微縮，感受腹直肌發力，直到雙手滑至接近膝蓋位置為1下，完成10下為1組，共3組。

教練簡介：

林敬良（Allen）

■ AASFP 精英教練及導師

■ Del Fitness and Pilates 聯合創辦人

■ 《造美人》健身評審

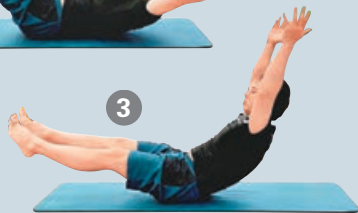


鍛煉腹部 勿操之過急

不少人都為理想身形而過度鍛煉，Allen教練就提醒大家鍛煉腹部時切勿操之過急，動作應慢上慢落，以感受到腹部用力為先，以免錯用其他肌肉代償發力，否則可能白費鍛煉的心力，嚴重更可能會導致受傷，得不償失。Allen教練還表示：「希望各位勤力鍛煉，也許不用到明年夏天，就能隱約看到像韓星男團明星般的馬甲線！」

動作六：腹式搖擺

身體平臥於墊上，雙臂貼着地面，平放於頭頂，雙腿懸空伸直，上半身微微拱起，感受腹肌發力，保持軀幹穩定，身體向前後搖擺，聚焦於核心肌群發力，前後10下來回為1組，共3組。



動作五：捲腹（進階版）

維持捲腹姿勢，雙腿懸空伸直，想像雙腿之間上方有一條繩子，輪流用雙手嘗試拉扯繩子，維持腹部用力及平衡，上腹發力尤其明顯。20下為1組，共3組。

