

如何安排居家運動訓練很重要，因為只做單一部位的運動，視覺上的瘦身效果有限，只有當臀部變成緊實翹臀，腰部曲線才會更好看，因此推薦運動新手可以把鍛煉「蜜桃臀運動」加上「瘦腰運動」搭配在一起練，才能更有效雕塑身形，持續跟練一個月就能狠甩腰間肉、練出性感臀腿線條。

# 鍛煉蜜桃臀 狠甩腰間肉



圖一



圖三



圖二



圖四



圖五



圖六



圖八

圖七



圖九



圖十

## 10組「蜜桃臀+瘦腰運動」

### ① 臀橋+單腳臀推 (圖一)

躺在瑜伽墊後雙腳彎曲，須特別注意做出骨盆向前挺的力量支撐，接着屁股向上抬起支撐做出臀橋姿勢，並將單腳向上伸直抬起，上下來回重複抬起動作，一組約做10至12下。下巴盡量內縮脖子比較不會受傷，只感覺臀部很痠代表做對了。一天建議做2至3組，組間可休息1分鐘。

### ② 反向抬腿加停頓 (圖二)

以四足跪姿將雙手和雙膝着地，動作須注意臀部和背部呈一直線，接着單腳屈膝向後反向抬腿加停頓點兩下，再接將腿向後伸直同樣點兩下，兩個動作為一組約各做8至10下，可以鍛煉臀肌與大腿前側。平常長期久坐容易腰痠背痛的人，做這個動作不僅加強練臀和大腿，改善腰痛也有幫助。一天建議做2至3組，組間可休息1分鐘。

### ③ 屈膝禮弓步+向上抬腿 (圖三)

雙腳站立與肩同寬，接着舉起單腳向上抬腿，之後向另一腳後方斜對角後跨步做出屈膝禮弓步，注意須保持深蹲姿勢穩定核心發力，能有效鍛煉臀部肌肉與核心肌群，兩個動作來回為一組約做10至12下。一天建議做2至3組，組間可休息30秒。

### ④ 側邊青蛙踢腿 (圖四)

以四足跪姿將雙手和雙膝着地，接着單腳向側邊抬起，動作須注意臀部和背部呈一直線，一組約做12至15下。感覺到臀部連接大腿內側的部位很痠的時候就對了。一天建議做2至3組，組間可休息30秒。

### ⑤ 深蹲+側抬腿 (圖五)

雙腳與肩同寬穩住核心後屈膝向下蹲，深蹲完後接着再起身同時做出單腳側抬腿動作，這樣為完成一組，接着連續動作進行，一組約左右兩邊各做10下。膝蓋容易痛的人試試延伸雙腳寬度的「相撲蹲」，對膝蓋更友善。一天建議做1至2組，組間可休息1分鐘。

### ⑥ 側邊捲腹 (圖六)

側躺在瑜伽墊上一手支撐地面，接着雙腿彎曲以核心出力，帶動上半身微出力起身，手肘帶動身體向臀部靠攏，雙腳彎曲保持貼平在瑜伽墊上，側邊捲腹能特別訓練到平常較少運動的側腹腰間肉，兩邊約各做12至15下為一組。一天建議做1至2組，組間可休息1分鐘。

### ⑦ 雙腿懸空+交叉捲腹 (圖七)

躺在瑜伽墊後以核心出力帶動上半身微出力起身，接着上半身向右扭轉同時抬起左肘靠向右膝，兩腿盡量保持在空中伸直，左右來回完成動作算1下，一組約做10至20下，可以鍛煉到下腹部贅肉與核心肌群。一天建議做2至3組，組間可休息1分鐘。

### ⑧ 單腳抬腿加停頓 (圖八)

身體微微後傾以手臂支撐，接着右腳抬腿舉起停留與地面呈90度，左腳懸空維持與地面平行，左腳同時進行停頓點地動作10下，兩腳輪流各10下動作為一組，可以鍛煉到下腹部贅肉與核心肌群。一天建議做1至2組，組間可休息1分鐘。

### ⑨ 坐姿捲腹 (圖九)

坐在瑜伽墊後以腹部核心發力、臀部作為支撐點，雙腳離地膝蓋彎曲，接着將小腿來回彎曲伸直，來回完成動作算1下，一組約做10至20下。一天建議做2至3組，組間可休息1分鐘。

### ⑩ 躺臥捲腹 (圖十)

躺在瑜伽墊後以腹部核心發力，雙腳膝蓋彎曲同時雙手碰腳，將小腿來回彎曲伸直，來回完成動作算1下，一組約做10至20下。這組為「撕裂者腹肌」(Killer Sixpack)最有感的動作，想狠甩腰間肉不能放棄。一天建議做2至3組，組間可休息1分鐘。