

燃脂運動配合飲食管控

仰臥起坐的目標是鍛煉核心力量，主要訓練肌肉為「上腹直肌」和「下腹直肌」，其他肌肉也會起到協同作用，像是兩側的腹斜肌。但是，沒辦法鍛煉到腹橫肌、多裂肌、橫膈肌、下背肌等核心肌群。因此，想透過仰臥起坐瘦肚子的效果並不明顯，要想減脂，除了透過全身性的燃脂運動外，也要配合飲食才能達到減脂、凸顯腹肌的效果。以下是飲食管控的方法：

- 選擇好的碳水化合物，這對身體和長期減重，都會有幫助。
- 高纖維食物會延長飽足感，有助於體重控制。
- 肌肉量下降太多，會使基礎代謝降低、容易復胖，所以即使在減肥還是要吃足夠的蛋白質。
- 保持足夠的水分對於保持身體運行很重要
- 攝入的熱量減少，體重才能下降。

1分鐘做幾多下？

不少初學者會問：「究竟1分鐘要做多少下？Sit Up要如何達標？」

其實並沒有什麼絕對的標準，因為需視乎個人的能力去制訂每組的次數，當你能輕鬆完成一組練習時，便可以嘗試增加目標次數，或者負重以增加難度，因此並沒有所謂的達標標準。

鍛煉用錯力 致頸腰痛症

- 雙手放胸前：雙手抱頭，有機會錯用頸部的力量，起身時可能會帶來不適甚至拉傷。正確的動作為雙手放在耳後或胸前，收緊下巴以減少頸部肌肉出力。
- 減少起身幅度：肌力不足、穩定度不佳的情況下用力挺直腰桿，會對腰椎產生很大的壓力。建議減少起身幅度，微微捲起上半身，只讓肩膀離地，並於收緊的發力點停留1至3秒，這樣對於腰椎、頸椎和尾椎不容易出現額外的壓力。



■ 用錯力容易令身體受傷。

坐着扭轉瘦腰 俄羅斯轉體

好處：主要鍛煉腹肌、腰部和髖部的肌肉，轉體的訓練還可以增強身體的旋轉能力，改善姿勢避免腰椎扭傷。

- 步驟：
- 坐在瑜伽墊上，雙腿伸直、膝蓋微曲，腳跟放在地板上。
 - 稍微向後傾斜，使軀幹和大腿成V形，直到感覺到腹部肌肉繃緊。
 - 雙手握拳放在胸前，眼睛直視雙手，慢慢地從左右扭轉軀幹。

貼士：全程需核心繃緊，脊柱保持中立，有需要可以用雙手握着毛巾輔助轉體。



以下仰臥起坐變化式可以不傷腰地減肥、練腹肌。出，傳統Sit Up會傷及腰腹，因此小編搜集資訊，教大家(Sit Up)來幫助消除肚臍。不過，近年有不少學者指臍而下定決心，於是第一時間就說到用最簡單的仰臥起坐當大家意識到要減肥時，好可能是因為看見自己的大肚

Sit Up 不傷腰 減肥練腹肌



助塑腹肌線條 V字仰臥起坐

好處：比起傳統的仰臥起坐更強，可更集中整個腹部肌群的鍛煉，有助於塑造腹肌線條。

步驟：

- 平躺在瑜伽墊上，手向後伸直貼齊地面。
- 腹部繃緊，用核心的力量讓上、下半身同時抬起。
- 盡可能將手臂平行於小腿，繼續保持腹肌收緊，回到起始位置。

貼士：抬起時，注意肩膀不要前傾。

提升靈活度 仰臥摸腳踝

這是一種側腹肌的變體訓練，能集中強化側腹肌，並提升靈活度。

步驟：

- 平躺在瑜伽墊上，屈膝，腳底板踩貼地面。
- 腹部用力，上背離開地面。
- 雙手往腳的方向伸直，左右扭轉碰觸腳踝。

貼士：全程核心繃緊，不憋氣、注意呼吸。



提升核心穩定 死蟲式

死蟲式對提升核心穩定性有幫助，有助支撐脊椎並活動髖部。

步驟：

- 首先平躺在瑜伽墊上，雙手舉至胸前，盡量和身體保持垂直，雙腳屈膝舉起，腳尖朝上，大腿和小腿呈90度。
- 吐氣時，左腳往下方延伸，但是腳跟不碰地，停頓一下，回到起始位置，再換右腳往下延伸，過程中保持核心用力，注意呼吸節奏。

貼士：建議初學者先從基本動作開始做起，核心有一定的肌力後再進階會更好。



增耐力提速 腳踏車式

腳踏車式仰臥起坐是強化整體腹肌的高效運動，能同時刺激腹直肌和腹內外斜肌。

步驟：

- 雙手放在耳後，收緊下巴以減少頸部肌肉出力。
- 核心繃緊，腹部出力使上半身左右扭轉，雙腳做出踩腳踏車的動作。
- 與此同時，手肘可輕觸交叉腳的膝蓋。

貼士：加速做可提高耐力及心率（腦內啡修復），而緩慢且穩定的速度則提升力量，你可以根據目標進行調整。