



# 绕开练腹肌路上的“绊脚石” 避开误区练出漂亮马甲线

本报记者 李笑莹

进入“贴秋膘”的时节,不少人的小肚腩已呼之欲出,于是又想到了健身。在健身运动过程中,腹肌经常被视为健身成功与否的基本指标,男士想要拥有六块腹肌,而女士则希望自己腰围纤细拥有漂亮的马甲线,但想要成功练就却并不容易。

在努力练腹肌的过程中,往往会出现腹部肌肉酸痛导致坚持不下去或是练了许久却并没有练出腹肌的情况,此时就要考虑是不是陷入了腹部训练过程中的“误区”?听听毅果健身教练李潇琪关于练腹肌和马甲线的建议,或许能够帮助你少走些弯路。

## 降低体脂,先练核心,健身动作要全面

“体脂率是腹肌出现最大的障碍。”李潇琪说,“低的体脂率是腹肌显现的前提,如果想要练习腹肌,首先就要控制自己的体脂率。男士最好要将自己的体脂率控制在15%~17%,女士可以尽量控制自己的体脂率在20%~23%,减脂可以从控制饮食和加强锻炼开始,当把体脂率降下来了,就可以开始着重练习腹肌了。”

“有些没有健身基础的人在腹部脂肪比较多的情况下会想着通过卷腹等方式来锻炼腹肌,其实这种看起来直接的方法并不十分可取,因为想要减掉腹部的脂肪只有通过全身性减脂才能达到目的。”教练提醒,如果想要开始减脂,可以先通过控制饮食来限制总体热量

的摄入,然后再配合规律的燃脂运动来扩大热量的消耗,达到瘦身减脂的目的。

随着体脂率的降低,此时先不要着急做一些腹部训练,而是应该从核心训练做起。李潇琪介绍,强大的核心能力是有效完成腹部训练动作的前提,如果核心薄弱就会导致在训练过程中出现腰酸脖子痛的问题,

而腹部肌肉却没有什么感觉。腹部训练动作有很多种,但个人在训练时并不是健身动作越多越好,也不能一个动作做几百次。从腹肌结构上来看,主要包括腹直肌上侧、腹直肌下侧与腹斜肌,所以在动作的选择上至少应包括卷腹类动作、抬腿类动作和转体与体侧屈三类动作。

## 适当休息,全身训练,脱离运动舒适区

无论任何形式的运动,达到理想健身效果的过程注定都是辛苦疲惫的。“在练腹肌的过程中,随着个人加强锻炼,身体素质的提高与身材对于某组动作的适应,训练的效果就会慢慢下降。因此,当某一组训练动作自己可以轻松无压力地完成时,就需要改变训练方式,比如增加动作难度,缩短休息时间,适当负重等方法,这样才会给腹部肌肉带来新

鲜的刺激,更有助于腹肌的训练。”李潇琪说。

教练提醒,虽然目标是练腹肌和马甲线,但切不可只练腹部肌肉,臀腿等部位的训练也十分有必要。在进行一些复合性动作的训练时同样会增强个人的核心能力,刺激到腹部肌肉,而且通过锻炼这些复合动作还会让自己的全身都能得到均匀的发展,有助于塑造协调的身材比例。在训

练频率上,每周4~5次即可,不必要求自己每天都进行大强度训练。腹部肌肉与其他部位的肌肉没有什么不同,同样要在休息当中才会生长。另外,也不能忽视在其他部位训练过程中对腹部肌肉形成的刺激。

此外,需要注意的是,在锻炼的过程中要利用目标肌肉主导发力完成动作。李潇琪提醒,在每一个部位的训练过程当中,做到

目标肌肉主导发力是提高训练效率的前提。这一点可以请健身教练做相应指导,或是自己可以去主动熟悉了解腹肌结构及其相关动作,做到心里有数,仔细感受某块肌肉的发力,保证动作质量。想要拥有平坦的腹部或者是漂亮的马甲线,除了提前给自己制定健身计划,还可以先主动去了解相关的知识,这样才会让练腹之路走得更顺畅。

## 坚持这四个动作“虐腹”有招

本报综合报道

想要清晰明显的马甲线,毅果健身教练李潇琪推荐了4个动作。李潇琪提醒,在锻炼时需要注意,个人要根据自己的身体素质合理安排运动量和运动频率,如果出现身体反应异常或不适的情况请及时停止运动并进行适当休息。

### 登山跑



与自然跑步不同,登山跑属于变速有氧运动,在运动过程中心率可以达到140以上,能有效提高脂肪燃烧速度,在运动结束后也能持续燃脂,对减肥及腹部训练极为有效。

**正确姿势:**双手双脚自然与

肩同宽撑于地上,双脚屈膝往前延展,保持背部挺直,整个过程匀速运动,注意呼吸。训练4组,每组坚持20秒。

### 卷腹



作为经典的练腹动作,卷腹能够有效增强腹直肌力量,对腹直肌及腹横肌的核心训练有不错的效果。

**正确姿势:**身体自然平躺于瑜伽垫上,双脚靠近臀部,注意头部始终固定,不要上下摇晃,全程利用腹部和新发力,将身体自然卷起,肚脐眼尽量朝向地板位置,整个过程注意匀速运动上来时呼气,下去时吸气。训练4组,每组15个。

### 波比跳



波比跳素有“脂肪杀手”的称号,一直以来都受到大家欢迎。在训练过程中不仅能帮助燃烧脂肪,同时还有助于提高身体协调力,增强身体平衡感。波比跳有两种形态,第1种在下落过程中不需做俯卧撑,而第2种则可以做一个俯卧撑再起来,第2种强度较高,可以根据自身情况选择。

**正确姿势:**身体自然站立,在下落过程中双手双脚自然撑于地面,利用双脚弹跳缓慢跳

起来,注意不需弹跳太高,持续保持膝盖弯曲作为缓冲,以保护膝盖。

### 深蹲



深蹲有助于刻画腿部肌肉线条,不仅可以有效减肥,还能提高全身肌肉力量。

**正确动作:**身体自然站立与肩同宽,缓慢下蹲时利用髋关节带动膝关节往下注意保持背部停止,缓慢吸气,在上升过程中,腿部股四头肌发力,将身体还原,缓慢呼气。全程保持匀速运动,如膝盖有疼痛感,则应立刻停止。