看乘风破浪的姐姐炫“腹”，不如起身来虐腹

做到这几点，能练出完美马甲线

本报记者 王品燚

一档综艺节目尚未开播就斩获超高热度，一经播出便刷爆全网，这便是《乘风破浪的姐姐》。30名年纪超过30岁的女艺人，像练习生一样，一起参与唱跳集训、考核、淘汰，最终成团“出道”。

令人惊喜的是，在这档综艺当中，不仅能看到女艺人们互相“争奇斗艳”，而且可以发现她们的身材管理都相当到位，似乎并没有受到岁月的摧残。张含韵、蓝盈莹等人还都秀出各自的腹肌、马甲线，着实让不少年轻人羡慕。

练出马甲线并不简单，但只要肯坚持，也并非难事。乐刻健身平台教练高强表示，当体脂率足够低的时候，马甲线就能初显形态，再经过系统的虐腹训练，便可以让其清晰显现。“还没有看到马甲线的人，只是用脂肪‘保护’住了它。因此，想要让马甲线显现出来，减脂是第一步。”

好体型要靠三分练、七分吃，绝非虚言。“减脂首先需要调整饮食模式，忌高油高盐，早餐一定要吃，午餐的碳水不要超过自己的拳头大小，合理补充蛋白质和优质脂肪，晚餐可以用蔬菜代替。”高强告诉记者，很多人喜欢用水果来代餐，但其实大部分水果中含有的营养物质，蔬菜里都有，而且蔬菜的热量一般会比同等重量的水果低上不少。

此外，规律作息也十分重要。“不要熬夜，养成健康的生活习惯。”这是高强一直强调的。肠道健康、内分泌的正常等也是影响减脂效果的因素，只有将生活作息进行调整，才不会对后续的‘虐腹’造成影响，让马甲线能够更快地显露出来。

空中脚踏车

侧平板支撑

“很多女生喊着练了没效果，实际上是没练对位置。”高强表示，马甲线不是腹直肌，而是腹内外斜肌，因此训练需要更有针对性，侧平板支撑和空中脚踏车就是简单易行的训练方法。”说着，高强还对这两个动作的练习方法做出了指导。

侧平板支撑需要进行侧卧，用一只手臂支撑住身体，身体要紧绷成一条线。值得注意的是，下半身切勿接触地面，否则会没有效果。“臀部不要突出，也不要让下肢落地，只能用我们的小手臂和脚当着力点。”高强提醒道，如果动作不标准，非但没有效果，还会给肩部带来负担。

至于练习空中脚踏车则需要身体平躺，双腿朝上抬起，用手掌撑住腰部，手肘保持弯曲九十度，双腿朝正上方做踩脚踏车的动作。“最开始最好躺在软硬适中的床上做，可以减少不正确的姿势带来的损伤。至于动作则要像真骑车一样，做圆弧型的运动，且要避免用力向上踢。”

“如果训练到位、见效快的话，15天左右就可以初见成效。”高强也提醒急着练出马甲线的人，无论是马甲线或是其他部位，健身效果是欲速则不达，“沉下心，健身才能反馈给你最好的结果。”

在家锻炼“靠自己” 这些要点要注意

本报记者 洪 漩

酷暑已至，顶着高温出门进行户外运动，对于不少人来说恐怕是有心无力。加之疫情期间，催热了居家锻炼，所以，在家运动俨然成了今年更多人健身的首选项。

下载一个健身类APP或者跟着个别“网红”健身博主的视频一起锻炼成了大多人的操作方式。不过，这对于不少初期的健身爱好者而言，没有专业的教练指导，盲目跟随视频教学锻炼，往往会过犹不及。

“从健身变成伤身，就在不经意之间。”有着多年从业经验的健身教练迟凯琴告诉记者，今年以来，这类在家中健身不当反伤身，这才不得不来到健身房接受专业指导的学员不在少数。“居家健身作为最易开展、积极主动增强体质和促进身体健康的手段，的确值得提倡。不过在进行室内健身活动时，也应该注意科学锻炼。否则，一个不小心导致比如膝盖、韧带等运动损伤，未免因小失大了。”

迟凯琴表示，在家锻炼同有风险，尤其是在没有教练的指导下，一些注意事项尤其需要留意。“首先，一片能够舒展身体的空间自然是首当其冲需要保障的。”迟凯琴认为，除了腾出训练空间外，运动爱好者最好在地上铺设瑜伽垫或者防滑垫，若是进行短时高强度的训练，或者是其他爆发类型的力量训练，建议在家也穿上鞋子，能在运动中起到缓解脚掌和膝盖关节的冲击力的作用。

众所周知，运动之前的热身一直都被运动达人再三强调。切不要因为在家“轻运动”，而忽略了热身的重要性。迟凯琴表示，平日里在家久坐不动，身体机能原本便并不活跃，因此在运动前肌肉的紧张程度会大大高于平时，热身恰好可以唤醒身体肌群，必不可少。

开始运动并不难，难的是将姿势做到位。对于经过教练指导的健身爱好者，一般遵循提示要点，居家锻炼也能掌握要领。但是对于初学者，如果只是跟着视频锻炼，缺少对健身动作的理解，往往容易失手。“自以为做得正确，其实缺少细节上的调整和修正，发力点、角度等技术点的失误都会导致损伤。”

此外，不论居家还是在健身房，制定一定时间内的训练计划都十分必要。拥有明确训练目标的训练周期可以帮助健身小白逐渐修炼成达人，制定一个适合自己的健身计划更能帮助初学者避免在健身过程中走弯路，尽快达到预期效果。

【健身贴士】

增肌减脂的饮食，到底应该怎么吃？

本报综合报道

不少健身初学者都会有这样的困扰：增肌减脂，一天到底应该吃几顿？

“少吃多餐，提高新陈代谢速率。”无论是处在减脂还是增肌的人，常常会听到这句话。事实上，这样一来消化系统将不得不始终处在工作状态，更多卡路里将被燃烧；如果两餐之间间隔太久，代谢速率将下降。减脂自然成了无稽之谈。

然而，对于那些难以长体重或者是要增肌的人，一天吃三餐可能就没那么合适了，根据不同人的增长目标，每日要摄入的卡路里比平时应该高出一截，而许多人只吃3餐的情况下是无法实现目标的，况且有的人一餐吃不了那么多，而且一餐吃太多对身体的负荷也会比较大；对于那些新陈速率过高的人，提高进食频率可以防止身体的肌肉被分解，所以一天4-6餐会更适合这些人群。