每天做15分钟哑铃操就能瘦肚子？

专家：适合新手和关节敏感人群

本报记者 易龙吟

CFP供图

“每逢佳节胖三斤，在尽情享受节日欢乐的同时，暴饮暴食也成了常态，不少人因此在节后发现自己的肚子上悄悄多了一圈赘肉。因此，年后不少人将“瘦肚子”提上日程。

近日，一套站立哑铃瘦小腹训练计划登上热搜——只需要一对哑铃，配合一些手臂及腰腹部的动作，每天练习15分钟，就能瘦小腹。真的那么有效吗？”

难度较小，适合新手

乐刻健身内训师沈月岑表示，这款站立哑铃瘦小腹训练计划是科学的。它通过使用哑铃增加手臂及腰腿部的动作负荷，能够有效激活腹部深层肌肉，促进腹部脂肪的燃烧。这种训练方式结合了力量训练和有氧运动的特点，在消耗热量的同时，还能增强核心肌群的力量和稳定性。而且，该训练计划无需复杂的设备，对场地要求低，且动作设计避免了对膝盖的过度冲击，降低了受伤风险。

训练计划动作简单，难度较低，适合没有运动基础或刚开始接触健身的人群。它可以帮助新手逐步适应运动强度，建立正确的运动姿势和习惯。其次，对于关节敏感人群，由于训练过程中没有跳跃、深蹲等对膝盖压力较大的动作，因此对关节较为敏感或有膝盖问题的人群较为友好。

循环训练，简单有效

对于有一定运动基础人士，沈月岑推荐了一套动作简单、容易上手的循环式训练方案：首个动作为开合跳，一组12-15次为宜。第二个动作虫爬式，可以拉伸腿部后侧肌群，腹直肌等，也是12-15次一组。完成后接俯卧撑12-15个。“如果做不了标准俯卧撑，可以用半程俯卧撑替换。”沈月岑提示，只要动作到位，半程俯卧撑在循环环节中一样能起到锻炼作用。V字卷腹不仅能直观地锻炼腹部肌肉，对于循环中呼吸调节也很重要，同样12-15次一组。最后，12-18秒的俯身登山跑作为一组训练最好的收尾让肌肉维持运动状态。“上述5个训练内容，每一个为一个训练单元，单元之间的间隙可以缩短到5-8秒，5个训练单元完成为一组，也是循环训练完成了一组。休息1至3分钟后依次进行第二组训练。根据个人情况，可以循序渐进地练习1-3组。”

沈月岑推荐，对身材有更高要求的，可尝试像平板支撑、仰卧脚踏车、俄罗斯扭转等动作，可有效锻炼到腹直肌、腹横肌和斜肌等核心肌群，增强腹部肌肉的力量和耐力，达到减脂塑型的目的。

控制饮食，少食多餐

沈月岑提醒，想要瘦肚子，饮食也很重要。首先要减少高热量食物的摄入，远离油炸食品，像炸鸡、薯条、炸丸子等，这些食物含有大量的油脂，热量极高，很容易导致脂肪堆积。同时，也要控制甜食的食用量，蛋糕、糖果、巧克力等甜食。

其次，增加蔬菜和水果的摄入对减掉肚子上的赘肉非常有帮助。蔬菜富含膳食纤维，能够增加饱腹感，减少其他食物的摄入量，同时还能促进肠道蠕动，帮助排出体内的毒素和垃圾。像西兰花、菠菜、生菜等绿叶蔬菜，都是不错的选择。水果可以选择苹果、橙子、草莓等，它们富含维生素和果胶，有助于提高新陈代谢，消耗多余的脂肪。

除了调整食物种类，控制饮食量也至关重要。要养成规律的饮食习惯，定时定量进食。可以采用少食多餐的方式，将一天的食物分成5-6小份，每隔2-3小时进食一次。这样既能避免饥饿感引发的暴饮暴食，又能保持血糖稳定。

坚持几个动作 练出结实腹肌

本报综合报道

练腹肌的动作因人而异，被广泛认为有效且全面的腹肌训练方法以下几种。

屈膝卷腹

仰卧在地面上，双手放在身体两侧或交叉放在胸前，膝盖弯曲并抬起，然后利用腹肌的力量将臀部抬离地面，使膝盖尽量靠近胸部。建议进行3组，每组12次。

俄罗斯转体

保持背部挺直，以腰带动上身转动，上身为一体，这个动作主要锻炼腹部两侧的肌肉。建议进行3组，每组12次。

空中单车

双手交叉置于脑后，双膝屈曲90度左右，背部着地。双腿腿部交替向腹部收紧。一般建议进行多组，每组尽量多做。

仰卧上下腿

仰卧在地面上，双手放在身体两侧，双腿上下摆动。注意在抬腿过程中保持下背部紧贴地面。同样建议进行3组，每组根据个人情况选择次数。

在进行腹肌训练时，还需要注意保持正确的姿势和动作的准确性，避免过度用力或过度疲劳。注意呼吸和动作的配合，发力时要呼气，还原时要吸气。定期进行训练，并逐渐增加训练的强度和难度。