TV版

秋冬塑二塑開心亮二夏

每到夏天，都在煩惱想穿的衣服穿不下、想露的部位肥嘟嘟、穿起緊身衣曲線不夠完美嗎？晃動的掰掰袖、抖動的大屁股、圓滾滾的小肚腩是許多人共同的煩惱，然而，塑身絕對不能臨時抱佛腳，想要在明年夏天變身窈窕美魔女及健身型男嗎？把握這個冬天與明年春天，跟著專業健身教練動起來吧！

整理／洪詩茵　圖文資料來源／World Gym Blog

居家動一動 告別掰掰袖

手臂出現掰掰袖，是肥胖跟老化的警訊，當背肌無力，會連帶影響到手臂的肌肉，而形成掰掰袖最大的原因，就是手臂跟肩膀的活動量不足。

一條毛巾 揮別掰掰袖

想要揮別掰掰袖，皮拉提斯老師跟大家分享四個動作，一條毛巾，讓你在家就能訓練手臂、消除副乳。

一、手臂後側訓練

【動作】

1、採站姿，雙腳打開與坐骨同寬，掌心相對夾著毛巾，吸氣，雙手往上延伸，肩膀後轉半圈，下巴微收，感覺脊柱拉長。

2、吐氣時，手肘彎曲並內夾，手掌用力互推的感覺，吸氣，雙手再次往天空延伸，重複動作。

◆ **小提醒**：如果想要增加強度，可以拿水瓶，或是小啞鈴。

二、二頭肌訓練

【動作】

1、採站姿，雙腳打開與坐骨同寬，掌心朝上，雙手握住毛巾兩端，並往前伸直，位置與肩膀呈水平。

2、腹部內收，後轉肩膀，感覺手往前推，肩膀往後拖，雙手握住毛巾時，稍微往兩邊拉扯。

3、吸氣預備，吐氣時，雙手往內收至約九〇度的位置，吸氣回到水平，重複動作。

◆ **小提醒**：如果想要增加強度，可以拿水瓶，或是小啞鈴。

三、手臂內側訓練

【動作】

1、採坐姿，雙腿輕鬆交疊，感覺脊椎拉長，大小手臂呈九〇度，手肘位置與肩膀同高，雙手掌心相對，將毛巾夾緊在小手臂之間，後轉肩膀。

2、吸氣預備，吐氣時將手肘往上抬起高過肩膀一些，吸氣，回到與肩膀平行的位置，重複練習。

◆ **小提醒**：動作幅度非常小，手臂不能用甩的喔！

四、手臂外側訓練

【動作】

1、採坐姿，雙腿輕

鬆交疊，脊椎拉長不彎腰駝背。

2、大小手臂呈九〇度，手肘位置與肩膀同高，雙手掌心面向自己，一樣將毛巾夾緊在小手臂之間，小拇指盡量併攏在一起。

3、吸氣預備，吐氣時手肘往上抬起高過肩膀一些，吸氣，回到與肩膀平行的位置，重複練習。

◆ **小提醒**：如果想提高強度，可以將毛巾摺厚一些，或是移動的幅度再小一點。

看影片做訓練 1：
一條毛巾 揮別掰掰袖
連結：https://reurl.cc/14WQzX

每天三動作 緊實手臂

想要消除掰掰袖或是練出緊實手臂，不能只練二頭肌，還必須均衡鍛鍊上肢，只需要家裡的小道具：水壺、洗碗精…等，就能在家「坐著訓練」。

一、二頭肌彎舉

【動作】

1、坐在有靠背的椅子上，並把身體挺直，保持良好的體線，單手拿著負重物（例如：洗碗精）。

2、上臂靠近身體，把注意力放在二頭肌上，慢慢抬起負重物，再放下來，感覺到微痠即可換邊動作。

【組數】兩邊動作完為一組，可先做二至三組，慢慢增加到六至八組。

◆ **小提醒**：兩邊的動作時間或是次數要一樣，過程當中避免有聳肩的動作。

二、三頭肌彎舉

【動作】

1、坐在有靠背的椅子上，保持背部體線一直線，單手握住負重物，往上往後舉至到頭部後側，另一隻手可以輕扶上臂的位置做輔助。

2、將感受放在三頭肌（掰掰袖的位置）上，慢慢將負重物上舉，再回到起始位置，過程中上臂保持不動，只移動前臂，做到微痠即可換手動作。

【組數】兩邊動作完為一組，可先做二至三組，慢慢增加到六至八組。

◆ **小提醒**：負重物一開始不需要太重，依照自己的身體情況來選擇。

三、三角肌肩推

【動作】

1、坐在有靠背的椅子上，保持良好的體線，單手握住負重物，前臂和上臂約呈九〇度，並上舉至手肘和肩膀平行的高度。注意，手肘不要在肩膀的正側邊，往前移動一些些。

2、將注意力放在三角肌上，垂直的將負重物往上推，再回到起始位置，重複動作到微痠即可換邊訓練。

【組數】兩邊動作完成為一組，可先做二至三組，慢慢增加到六至八組。

◆ **小提醒**：過程當中要保持身體挺直，不能出現歪斜的動作。

訓練 TIP

訓練前記得暖身，並且不能過度訓練，以免出現運動傷害。增肌時除了訓練以外，飲食也是重點之一，健身之後三〇分鐘以內，攝取好的碳水化合物，例如：香蕉、地瓜、全穀類…等，以及蛋白質，像是：乳清蛋白、雞肉…等，都是幫助提升肌肉量的關鍵！

看影片做訓練 2：
每天三動作 緊實手臂
連結：https://reurl.cc/XkbXKg

時刻搖一搖 揮別大屁股

長時間久坐的上班族，臀部兩側很容易囤積贅肉、臀線下移、大腿肌肉鬆弛…等，使得整體身形看起來下盤極寬，顯得像是五五身，腿看起來也變短，建議利用居家或辦公的零碎的時間動一動，練練臀、腿，找回久違的漂亮身型。

徒手訓練 告別扁塌臀

下肢的肌肉量佔了全身的百分之七十，因此增加下半身肌肉量，有助於增加基礎代謝率、養成易瘦體質，此外，將臀部肌肉訓練起來，還可以改善容易腰痠背痛的問題，一舉兩得！教大家三招居家徒手健身，改善臀腿線條。

一、深蹲坐椅子

【動作】

1、採坐姿（坐在椅子的邊緣），接著自然的起身。

2、再次坐下時，臀部微微向後推，坐回椅子的邊緣，過程當中保持良好的體線，不過度前傾或駝背，膝蓋和腳尖朝同一個方向。

◆ **小提醒**：坐下時不要坐得太裡面，否則容易有腰痠的問題；也不要太前面，不然對膝蓋造成的壓力會較大。

二、硬舉

【動作】

1、採自然站姿，保持體線一直線，臀部慢慢往後推，讓身體稍微前傾，雙膝彎曲。

2、回到站姿，重複動作。

◆ **小提醒**：過程中雙膝和腳尖要保持同一個方向，否則容易傷膝蓋。

三、弓箭步蹲

【動作】

1、採站姿，保持體線一直線，身體穩定後，一隻腳向後踩，將重心放在前腳慢慢往下蹲，記得身體要直上直下，不能往前、往後傾斜，停頓一下。

2、回到起始動作，重複訓練。

◆ **小提醒**：向後的腳步不需要跨太大，否則容易失去重心。

訓練 TIP

如果不希望腿部線條太粗壯，運動後的伸展是一定要的！當緊繃的肌肉獲得延展，對運動表現也有幫助，而肌肉放鬆的小道具可以使用滾筒、按摩球、筋膜槍，幫助您做更深層的肌肉放鬆。

看影片做訓練 3：
徒手訓練 告別扁塌臀
連結：https://reurl.cc/j5ed0n

四動作 矯正骨盆自己來

人體的結構環環相扣，就像疊積木，下梁不正上梁歪，骨盆歪斜，身體就會出現代償作用，借助腰背等身體其它部位來維持平衡，久而久之，影響到脊椎和頸部，造成血液、淋巴循環變差，就會產生痠痛問題，甚至發生小腹凸出、假跨寬、小腿浮腫。想要改善骨盆歪斜，認真做下列四個動作，讓骨盆改邪歸正！

一、扭轉三角式

【動作】

1、採站姿，雙腳前後打開一大步，身體向前傾，雙手掌心朝下輕碰地板，位置在肩膀正下方。

2、吸氣預備，吐氣時慢慢將右手舉向天空，胸口朝向右方，視線看向右手指尖，過程中保持自然呼吸，停留一下，大約深呼吸三次，回到起始動作，再換邊重複。

◆**小提醒**：雙手若無法直接碰到地板，可以在手掌下方放置瑜珈磚。

二、弓箭步側轉

【動作】

1、採弓箭步，右腳在前、左腳在後，接著左手撐地，右手插腰，保持身體穩定。

2、右腳保持不動，左腳從右腳後方穿過並伸直，並且腳尖朝前，同時視線看向前方，過程中保持自然呼吸，停頓一下，回到起始動作後再換邊重複。

三、髂腰伸展

【動作】

1、雙手插腰，採弓箭步，右腳跪地，左腳踩穩地面、指尖朝向正前方。

2、身體穩定後，重心往前移動，感覺右邊的髂腰肌伸展，停頓一下，回到起始位置重複動作。

◆**小提醒**：膝蓋注意不外張或內夾，對齊腳趾，並且不要過度拱背。

四、下背伸展

【動作】

1、採金剛坐姿，即屈膝並讓臀部坐在腳跟上，膝蓋微微張開，雙手輕放在膝蓋兩側地板，維持身體穩定。

2、吸氣預備，吐氣時，雙手慢慢往前伸直，盡量讓額頭輕點地板，停留一下，再回到起始位置，重複動作，過程中臀部坐穩並保持自然呼吸。

訓練 TIP

骨盆歪斜，不僅會讓腿型不好看、容易腰酸背痛、小腹凸出，嚴重時甚至會不易受孕！平時多注意自己的站姿或坐姿，駝背、三七步或二郎腿等不良姿勢，都容易造成骨盆歪斜，盡早治療，才能減輕骨盆歪斜帶來的連鎖健康問題。

勤勞練一練 掰了小肚腩

腰圍過粗是三高警訊之一，男性腰圍Ⅳ九〇公分、女性腰圍Ⅳ八〇公分也是代謝症候群的高危險族群，以下推薦透過捲腹運動及皮拉提斯訓練，有助鍛鍊腹肌、消除腹部脂肪。

捲腹運動 練出迷人腹肌

許多人利用仰臥起坐雕塑腹部線條，殊不知仰臥起坐姿勢不正確，恐會造成下背傷害！介紹更安全、效果也一級棒的虐肌訓練「捲腹」運動，核心練好了，不只腹部平坦有線條，在做其他運動、重訓的時候，也能讓運動表現更好。

一、基本捲腹

1、平躺在瑜珈墊上、屈膝，接著腳底板踩滿地面，雙手輕碰膝蓋。

2、吐氣時，利用腹部發力，將肩膀和上背帶離地面，停頓約一到二秒，再慢慢回到起始位置，重複動作。切記，過程中動作都要緩慢，突然發力可能會造成運動傷害。

二、轉體捲腹

1、先平躺在瑜珈墊上，雙手扶耳朵，雙腳屈膝，腳底板穩穩地踩好地面。

2、吐氣時，腹部發力，將肩膀至上背帶離地面，再扭轉腹部，讓身體朝向右邊，停頓一下，腹部扭轉讓身體面向左邊，左右各算一下，可做六到八下，再慢慢回到起始位置，重複動作。

三、下腹捲腹

1、將壺鈴或是有重量能夠穩定身體的道具，放在頭部上方。

2、接著平躺在瑜珈墊上，雙腳屈膝，雙手抓住壺鈴，同時抬起雙腳，小腿平行地板。

3、吐氣時，下腹發力，將臀部抬離地面，吸氣時再回到起始位置，重複動作。

訓練 TIP

進行捲腹訓練時，雙手不抱頭，否則容易給脖子加壓造成負擔，導致頸椎受傷；並且要注意，不能在過軟或過硬的地上練習，例如：床上、水泥地，建議鍛鍊前準備好瑜珈墊，再做訓練。另外，做捲腹運動時，一定要把注意力放在腹肌上，靠核心的力量把肩膀帶離地面，如果做得太累就要先停止或休息，否則很容易代償到腰部力量，增加腰的壓力之外，腹部也沒練到，那就得不償失囉！

看影片做訓練 4：
捲腹運動 練出迷人腹肌
連結：https://reurl.cc/Rdvd4r

減脂搭配訓練 驕傲炫腹

炫「腹」不只是為了好看，訓練腹肌更是能穩定脊椎、防止腰椎退化，不管是男生、女生，從年輕時開始訓練腹肌、核心肌群，有益無害。分享四個瘦肚子動作，讓你驕傲炫腹。

一、上腹訓練－摸膝捲腹

【動作】

1、在瑜珈墊上採仰躺姿，雙腳屈膝，膝蓋和腳尖成一直線，雙手往前伸直輕碰大腿。

2、吸氣預備，吐氣時，將感受放在腹部上，捲起身體，抬起肩膀和上背，讓雙手可以碰到膝蓋，再慢慢回到起始位置，重複動作。

二、下腹訓練－抬腳捲腹

【動作】

1、在瑜珈墊上採仰躺姿，雙手放在身體兩側，雙腿併攏，稍微抬離地面。

2、吸氣預備，將感受放在下腹部，吐氣時抬起雙腿，盡量讓臀部也離開地面，再慢慢回到起始位置，重複動作。

三、側腹訓練－屈膝鐘擺

【動作】

1、在瑜珈墊上採仰躺姿，雙手向身體兩側打開，手掌貼地幫助身體穩定。

2、雙腳屈膝併攏，並抬起雙腿，吸氣預備，吐氣時將感受放在腹部兩側，慢慢讓雙腳輪流往左側和右側移動。

四、核心訓練－空中踢腿

【動作】

1、在瑜珈墊上採仰躺姿，雙手抱頭但不給予太大壓力。

2、抬起雙腳讓大腿和小腿都離開地面，交替上下移動，重複動作，過程中記得保持自然的呼吸節奏，不憋氣喔！

訓練 TIP

三分練、七分吃，不管是減重、減脂、減肥，正確飲食是關鍵。想練成腹肌、川字肌，飲食上應把握以下原則：碳水化合物以全穀物為主，像是燕麥、藜麥都是不錯的選擇；蛋白質請挑原型食物，像是水煮蛋、雞胸肉等，另外攝取高纖維的蔬菜，攝取充足的水分，也能幫助腹肌的形成。另外就是搭配運動訓練，加速養成腹肌線條，而且，除了重訓，有氧運動也是減脂必做功課。

運動搭配正確飲食，不僅讓腹肌線條變漂亮，同時也訓練到核心肌群，保護脊椎、關節，減緩身體老化速度。若腹肌不夠強壯，容易導致腰痛、腰椎凸出，因此鍛鍊腹肌、瘦肚子，除了美觀，也能提供身體足夠的力量，支撐脊椎，維持良好的體態。

看影片做訓練 5：
減脂搭配訓練 驕傲炫腹
連結：https://reurl.cc/0OeOQb