

根據解剖學 讓馬甲線不是夢

Get your dream abs!



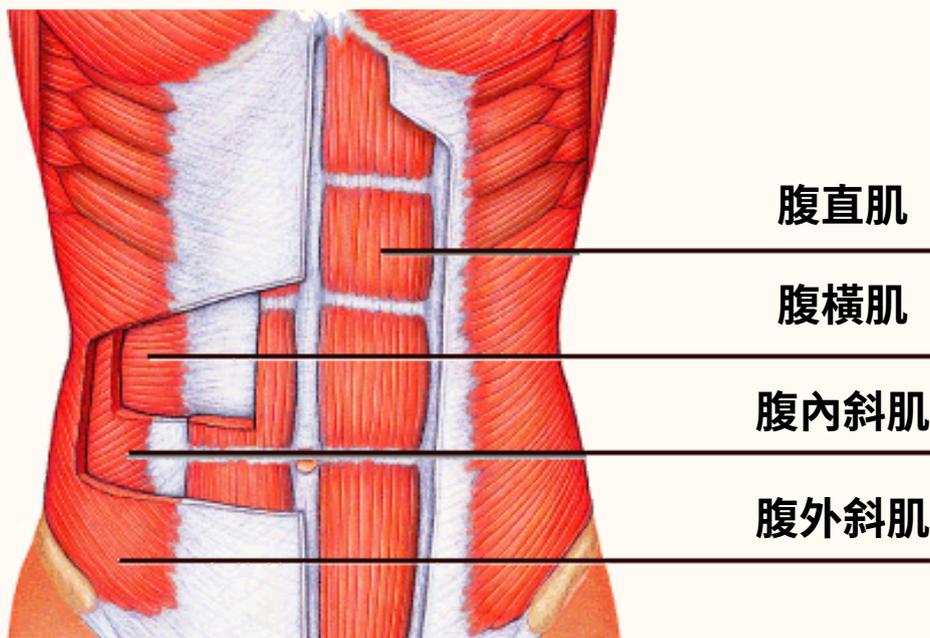
讓我們依照解剖學的原理
教你怎麼安排妳的完美腹肌訓練

完美的腹肌訓練其實是有順序以及安排技巧的！

我們通常統稱腹肌訓練 (ABS workout)

其實腹肌包含了：

1.腹直肌 2.腹斜肌 3.腹橫肌



這些肌群都是讓馬甲線條更漂亮的元素之一
因此在做腹肌訓練時，不只是做做卷腹喔！

事實上光是講腹肌訓練的動作，
腦中可能就已經冒出出幾十個不同的腹肌運動

我們可以依照這些動作特色上的差異
按照順序、功能性，放入我們的腹肌訓練裡面
才能讓整套訓練發揮到最大的效果！

① 先安排由下往上的動作：

下往上的動作通常都是最困難的
當妳體力最好的時候應該從最困難的動作開始執行

如果妳把下往上的動作留到課表的最後一個來做的話
妳會發現妳可能會很難完成指定的次數或是秒數

- 動作建議：屈膝的反向捲腹 / 手懸吊抬腿

② 由下往上的旋轉類型的動作：

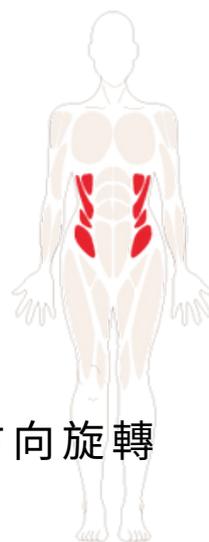
接著再安排次難的動作-讓腿旋轉類型的動作
動作時避免使用爆發力做旋轉，掌控好速度

- 動作建議：腿繞圈（分別做順時針及逆時針方向） / 手懸吊側抬腿

③ 針對腹斜肌的動作（側腹部）

針對腹斜肌的動作
我們可以按照肌肉的走向來挑選動作
讓身體往左右兩邊轉動

身體往一邊旋轉時，另外一邊的肌肉往反方向旋轉
同時可以鍛鍊到腹內斜肌，腹外斜肌

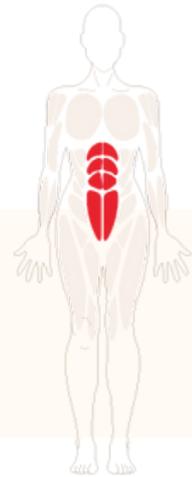


- 動作建議：坐姿肘碰膝，腳踏車

④ 針對中段腹肌的動作

這類型的動作特性都會是 **上往下+下往上** 結合的動作
動作看起來很難

由於上往下的動作可以縮短雙腿的力矩
做起來會比想像中的容易一點點



- 動作建議：雙手找雙腳，剪刀腳V型上舉

⑤ 由上往下的旋轉動作

除了上往下以外，我們要用站姿的方式來完成動作

- 動作建議：彈力帶直臂側步

⑥ 由上往下的訓練動作

終於到了最後一個步驟

這類型的動作也是全部裡面難易程度最簡單的
也因此安排腹肌課表時

我們可以把這類型的動作放到最後面來執行

- 動作建議：捲腹，滑輪捲腹

看完這些，你對於下次要練腹肌時
有沒有更多的執行方向了呢？



如果你覺得自己挑動作好麻煩、不確定要怎麼安排的話
別擔心，就把這件事交給我們專業的！！



**全新腹肌系列上線！
、讓你3分鐘馬甲線有感 /**

- 

強化核心
Christine CC | 3分鐘23秒
- 

新手腹肌不挫折
Christine CC | 3分鐘22秒
- 

超有感馬甲線
Christine CC | 2分鐘43秒
- 

腹仇者炸裂
Christine CC | 2分鐘42秒

今天就選一部跟著做吧