



秀出马甲线

冬去春来，一个冬天贴上来的“肥膘”，已经越来越无处可藏。如今，露八块腹肌、秀马甲线，是最健康的时尚，也成了大家眼中好身材的标配。艳羡别人的同时，很多人不知道的是，其实我们人人都有腹肌，也都有马甲线，只不过被腹部厚厚的脂肪遮住了而已。只要采取正确的锻炼办法，几个月后就可以拥有漂亮的马甲线。

本报记者 陈晓丽

人人都有腹肌 只是被脂肪遮盖

受健身时尚潮流的影响，46岁的张峰也希望能练出一身结实的肌肉。每天晚上下班后，张峰回家就打开电脑，跟着一个视频做卷腹。练了几个月后，腰部越来越疼，一开始张峰不以为意，仍然在坚持。谁知道后来竟到了疼痛难忍的地步。到医院检查才发现，原来的腰椎间盘突出进一步加重，导致左侧坐骨神经疼痛，不得不住院治疗。“我一直就有腰椎间盘突出，后来不疼了，以为锻炼一下腰腹有好处，谁知道反而加重了。”张峰说道。

银座健身教练邢玺凯提醒道，在训练之前要做风险评估。由于每个人的身体状况不一样，贸然开始训练很可能就会出现健康问题。邢玺凯介绍道，通过以下动作可初步判断腰椎情况：采取站姿，双腿直立，向下弯腰双手触地。“如果背部曲线流畅，左右背部高低一致，背部最高点在第十节胸椎左右，说明问题不大。”邢玺凯解释道，否则可能存在腰椎间盘突出、脊柱侧弯等问题，练腹肌容易进一步加重损伤。

“其实人人都有腹肌，只不过被腹部脂肪层遮盖，看不到而已，或者说能看到但是线条不够美观。”邢玺凯表示，要先练出漂亮的马甲线，

首先要通过有氧训练减掉多余的脂肪。“正常来说，男性体脂率在10%-20%，女性则为20%-30%。如果想看到马甲线，男性体脂率应该在15%以下，女性在25%以下。”

据益高健身教练赵诚介绍，有氧训练往往都是在30或40分钟以上，例如跑步、游泳等。而根据每个人的体质不同，在刚开始运动的2-8周时间，身体处于恢复体能，提高基础代谢能力的阶段，体质不会明显下降。只要坚持，再加上饮食配合，过了这个时间，体脂水平就会开始下降。“马甲线要经过长时间坚持锻炼。”邢玺凯介绍道，我们的腹肌由腹横肌、腹斜肌、腹直肌等组成。腹横肌位于最深处，主要起到稳定躯干的作用；腹斜肌则掌管着我们转身等旋转类动作。而我们通常所说的八块腹肌、人鱼线、马甲线等指的是腹直肌。

坚持规范训练 几个月就能练成

卷腹是最常用的锻炼腹部肌肉的训练动作，可以灵活变换多种卷腹动作交替进行。因为除了一张瑜伽垫，不需要额外的器材，方便易行，不少人常常在家训练。而在大多数人印象中，最熟悉的卷腹动作就是“仰卧起坐”了，有人说道：“要想练出腹肌，拼命做仰卧起坐就可以了。”

对此，邢玺凯告诉记者，其实在专业健身训练中，很少做传统的“全起”仰卧起坐。因为仰卧起身时，当背部与地面呈45度夹角

的瞬间，对腰椎会造成极大的压力。如果动作不够规范，很可能因此会伤害到腰椎，造成腰椎间盘突出等。此外，如果双手交叉放在头部后方，当发力不正确时，还会增加颈椎的压力。

邢玺凯建议更多利用上卷腹和下卷腹两个动作。上卷腹即采用平躺位，双手放在两耳侧，腹部发力，胸椎向前屈，让头部和双肩胛骨悬空抬高30°-40°即可，该动作来回重复。下卷腹又被称为仰卧举腿，同样采取平躺位，腹部发力，让双腿和盆骨悬空。上下卷腹过程中还可以适当加些翻转和侧屈动作，以锻炼腹内外斜肌，可以更加凸显马甲线。

“有些人做卷腹的时候腰疼，或者完全感觉不到腹部在用力，都是发力不规范的体现。”邢玺凯解释道，这可以通过呼吸训练来找到发力感，激活腹部肌肉，例如吸气时充分挤压腹部肌肉。

除了卷腹，还可以做些转体和侧屈的动作。例如采取站立姿势，一只手握住哑铃，身体向另一侧弯曲，以锻炼腹内斜肌和腹外斜肌，让腹部肌肉线条更加美观。此外，伴随着身体肌肉力量的加强，还可以到专业健身房利用健身设备做更高难度的腹部肌肉训练。

“如果体脂在正常范围内，身体各项功能也正常，经过一个月的适应期，再加上两到三个月的训练期，一般就可以看到马甲线了。”邢玺凯说道，但是无论做任何动作，锻炼腹肌都是一个循序渐进的过程，千万不可心急，追求速成。

健身教练喊话 平板支撑不减肥

说到健身动作，最火的就是平板支撑，不少明星也非常热衷在社交平台晒出自己做平板支撑的照片。赵诚介绍道，平板支撑是一种类似于做俯卧撑的肌肉训练办法，在锻炼时采取俯卧姿，手臂弯曲支撑在地面，双脚蹬地，头、肩、胯、脚踝处于同一平面，腹肌收紧发力，眼睛看向地面。

赵诚表示，平板支撑被公认为是锻炼人体核心肌肉群的办法，尤其是腹横肌，可以增强躯干的稳定性。同时，平板支撑可以塑造腰腹部、大腿、小腿、臀部的线条，同时锻炼背部和肩部肌肉群，几乎可以全身性塑身。至今，平板支撑世界纪录由丹麦一位健身教练保持，保持该动作长达4小时28分钟，打破了中国特警队员4小时26分钟的世界纪录。

尽管如此，邢玺凯解释道，其实从专业角度来看，平板支撑只是检测身体肌肉力量的一种方式，而非训练方式，单纯依靠长时间坚持单一的平板支撑动作，并不能加强肌肉力量。

“如果想加强肌肉力量，可以慢慢尝试减少支撑点。”邢玺凯介绍道，通常平板支撑具有双脚和两侧手肘四个支撑点，训练过程中可以通过抬起一侧脚或一侧手肘的形式，减少支撑点，从而锻炼肌肉力量。

对于很多人期望通过平板支撑减掉腹部脂肪的想法，赵诚解释道，以标准姿势做平板支撑每小时大约消耗210打卡的热量，而消耗一斤脂肪需要3800多大卡热量。因此，通过平板支撑减肥的效果微乎其微。

相关链接

做平板支撑注意：腰部下塌易损腰椎

健身专家提醒，平板支撑强调身体从头到脚要呈一个平面，如果肌肉力量不够又硬撑，过程中腰部会不由自主向下塌陷，出现动作代偿，依靠腰椎支撑身体而非肌肉。“一旦感觉腰部塌陷，或者感觉难以支撑，必须马上停止，否则对腰椎可能有不可逆的损伤。”赵诚说道。

“尽管平板支撑可以锻炼到全身多处肌肉，但是并不能代替传统腰腹练习，在健身过程中需要综合练习，以更加平衡。”赵诚说道，平板支撑只是弥补了传统腰腹训练对深层肌肉练习的不足，让训练更加全面，并不能因此忽视传统训练方式。

(本报记者 陈晓丽)



出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
美编：马晓迪
组版：郭传靖