

要做三十分鐘運動，最不費心思的方法是做三十分鐘sit up……坊間一直傳說sit up「收腰」，豈料原來是最大的誤解！今次我們找來專業運動教練，解說腰腹運動新思維——鍛鍊核心肌羣。

# Sit Up以外的 腰腹運動

腰腹是體態的指標，但腰腹運動卻不僅止於「收腰」那麼單一。對於久坐的現代人來說，腰腹其實更需要「強化」。聖雅各福群會健體中心私人教練梁家儀表示，許多人只關注腰腹的表層肌肉是否美觀，但「六塊腹肌」以外，其實腰腹還擔當重要角色。

腹腰內的深層核心肌肉羣（core muscle），有保護脊椎、維持身體姿勢、預防背痛的作用，是以近十年，運動醫學界大力鼓吹人們多鍛鍊核心肌肉羣。「現代人久坐（sedentary）的生活模式，令使用核心肌羣的機會愈來愈少。許多人感到下背痛，原因之一是核心肌肉積弱所致。」

至於表層的腰腹肌肉，也有一個概念要留意：腰腹是立體的，由四個部分組成。常說的「六塊腹肌」是腹直肌，最接近底層的是腹橫肌（如粗腰帶般保護脊

椎），另外有負責左右旋轉動作的腹外斜肌及腹內斜肌。所以，要強化腰腹的肌肉力量與穩定性，運動平面也要多元化。「大部分人練腰部運動，只想到前面，沒想到後面。做許多sit up卻沒有練習後腰，可能導致肌肉不平衡，出現『骨盆前傾』的姿勢問題。」正常的脊椎弧度，是下背應有少許向前彎，但骨盆前傾的人，其骨盆會如「倒水」般向前反，臀部卻會翹起，長期令下背肌肉拉得太緊，易有下背痛。

深層腰腹核心肌肉看不見也觸不及，如何感受到正在使用它？梁家儀有一個很家用的方法可以嘗試——仰臥牀上，手掌應可伸入後腰背弧度的空間內，此時收腹，把肚臍縮起、把下背壓下去，讓手不能伸出。「深層肌肉不如手腳肌肉時常使用，神經肌肉的控制感覺可以很低。慢慢掌握這個收腹運動，可作為基礎。」

## 運動示範解說

### 前捲腹（knee tuck crunches）

Sit up因動作幅度過大，易受傷、效果亦欠佳。現時改良為捲腹（crunch）。背貼着墊，捲起上半身時，肩胛骨離開墊子便可，這高度最能針對鍛鍊腹直肌，不要讓頭頸左搖右擺，否則壓力會卸落頸與頸椎。動作重複15至20次，注意呼吸。



教練另設計多款不同平面的腰腹運動，可登入QR code觀看教練的動作示範。

- 仰臥拱橋（Bridges）
- 腰腹旋轉（Abdominal windshield wiper）
- 側捲腹（Side crunch）
- 觸腿式側捲腹（Reaching oblique crunches）
- 俄羅斯旋體（Russian twist）