

42吋修長美腿是女士們夢寐以求得到的，若果本身天姿未夠也誓要拒絕擁有「甲組腳」不可，尤其天氣酷熱穿起熱褲、短裙，雙腿較粗一點都難以見人！所以要減去腿部多餘脂肪又不會變成肌肉型，大家就要跟住健身教練 Carly 教的6式修腿運動，再配合中大食物及營養科學學士 Krista 以廣嘴豆編寫的營養菜單，來讓你也戀上自己那迷人美腿，別再一味羨慕他人吧！



修長美腿你都可以擁有！

迎接夏日三部曲：謝絕甲組腳



超重人士因大腿肌肉力量不足，常會有膝痛問題。

現代人生活習慣以靜態方式為主，像是經常在辦公室坐著達8個小時，無論是臀部或大腿的肌肉也完全放鬆，長年累月下脂肪開始積聚，即使之後努力跑步、跳舞鍛鍊，雙腿未有變得纖瘦，反而開始粗大。Carly 解釋因這些運動只是令大腿肌肉變得發達，可是還未去減走表層脂肪，結果腿部就變得更加腫脹，看起來亦像變成更粗一樣，她續說：「所以今次教大家的動作，主要以自身體重成負擔，不會再額外負重，那樣將肌肉拉長，線條亦會慢慢重現。」

鍛鍊大腿預防膝痛

Carly 提供的7式動作適合過重或是曾受傷的人士鍛鍊，所以大家不用擔心屈曲雙腿會造成膝蓋受損問題。反而 Carly 表示鍛鍊大腿肌肉可預防膝痛，因為像是超重人士為什麼有膝痛問題困擾，正是大腿肌肉力量不足以支撐身體重量，結果將重量全壓於膝蓋位置，最終便形成膝痛問題。所以鍛鍊大腿肌肉除了可以有漂亮功效，還可解決膝痛煩惱。

熱身及伸展運動

Carly 建議在正式開始運動前，可做動態伸展運動作為熱身，讓關節變得不太僵硬，而於完成運動後就要再做伸展運動，因運動收縮肌肉，伸展運動可放鬆拉緊的肌肉回復正常。

▼夏天想著熱褲？隨時可以啦！



Warm Up Exercise

先將前臂放於腰部位置，提腿至可拍打前臂即可，維持約1分鐘，保持上身挺直，收緊腹部。此為原地跑熱身運動，主要希望透過運動前將身體溫度提升，並預備關節位會進行運動。

Stretching Exercise

整個人躺於地面向天，將腳提起，雙手可抱著小腿後方位置，盡量將腿拉近胸口及面部，要留意膝蓋伸直，腳掌面向天，腿部請勿向上彎起，臀部及另一隻腳也要貼近地面，這時會感到大、小腿後方有拉扯感覺，維持動作10至15秒，再轉換到另一邊重複動作。此為臥式腿部伸展動作，主要針對大、小腿後方，希望在做完運動後把過份緊張及縮短的肌肉伸展至正常長度。



初階3式 (Elementary Level)

大腿肌肉除了步行、跑步甚少會運用得上，所以剛開始鍛鍊的朋友建議先試做初階3式，Carly 會細心提示大家要注意姿勢，務求達至最佳效果。而所有動作均非額外負重運動，僅以個人體重為負擔，所以這低強度適合曾受傷或超重人士，還有不會因此令肌肉變得更加發達，只是幫助收緊腿部線條。

Exercise 1：坐式登腿

鍛鍊位置：大腿前方肌肉。
建議次數：3組，每次8至10下，維持2至3秒。

注意事項：保持正常呼吸，要留意提腿時請勿鎖緊膝蓋及過份伸直，身不可向後傾，要保持挺直。



動作1：
找椅子坐好，膝蓋約呈90度角，腰背坐直。



動作2：
將腿慢慢伸直提升至可應付水平，保持2至3秒。屈曲膝蓋90度角再返回原來姿勢，並轉換另一邊重複動作。

Exercise 2：無影鏡

鍛鍊位置：大腿前、後方肌肉及臀部。
建議次數：3組，約10至15下，維持3至5秒。

注意事項：腰部不可過份向前傾，盡量貼實牆實。

動作1：
將身體靠牆貼實，雙腳放前的約與髖身距離兩隻腳板位置，維持挺直及眼向前望。



動作2：
慢慢沿牆向下坐，直至大腿跟地下成平衡，膝蓋呈90度，保持3至5秒。以大腿力量開始發力，將自己慢慢撐起身。



動作1：
腳以前、後站立，要有足夠闊度，雙手可撐腰。



動作2：
慢慢屈曲膝蓋向下坐，前膝呈約90度，後膝就要較接近地下。

Exercise 3：箭步蹲

鍛鍊位置：大腿前、後方肌肉、臀部以及足背屈曲肌肉，幫助提起腳掌。
建議次數：3組，約10至15下。

注意事項：前膝向前屈曲不能超過腳趾位置，要指向第二隻腳趾成平行，保持身體挺直。

進階3式 (Advanced Level)

這些動作是 Carly 專為已經鍛鍊一段時間，想進一步去提升大腿力量的朋友而設計，動作難度會倍升，大家應要衡量自己能力再做。

Exercise 1：深蹲

鍛鍊位置：大腿前、後方肌肉以及臀部。
建議次數：3組，每次10至15下。

注意事項：膝蓋要與2和3腳趾成直線，膝蓋不可超越腳趾，收緊腹部請切向前傾。



動作1：
雙腳打開至盤骨闊度，雙手可放於前面幫助平衡。

動作2：
屈曲膝蓋，將身體盡量向地下方向深蹲，大腿幾近與地面成平衡線，膝蓋成90度。腳掌用地球實地面，再慢慢將自己撐起身返回原來姿勢。

Exercise 2：單腿蹲

鍛鍊位置：大腿前方肌肉。
建議次數：3組，每邊10至15下。

注意事項：由於主要鍛鍊前腳，所以前腳會較為出力，後腳一定要保持放鬆狀態，前腳膝蓋不可超過腳趾，與2和3腳趾成直線。



動作1：
重複深蹲動作但變成單腳，而右腳向後提起放鬆，眼向前望。

動作2：
慢慢屈曲左腳向下坐，後面保持放鬆狀態。左腳再用力撐起身，返回原先位置，並轉換另一邊重複動作。

Exercise 3：大腿單腳平衡

鍛鍊位置：鍛鍊大腿肌肉力量、平衡力以及穩定性。
建議次數：3組，每邊約10下，維持5秒左右。

注意事項：做到T字形時腰部不可彎曲，要保持直線，盤骨及脊椎要於中立位置，站立腳不可鎖緊而且腳板承受力度要平均分佈。



動作1：
腳以前、後站立，慢慢將後腿向天空方向伸直提起，身體再向前傾，眼望前方地面。

動作2：
直到身與腳形式一個T字便要維持此動作5秒左右。站立腳再用力把身體慢慢返回原來位置。

Profile：梁家儀 (Carly) 健身教練

於香港及澳洲從事健身工作達5年，同為水中健體教練及普拉提導師，主要教授女士減重修身，改善身體姿勢，並希望將運動融入復康之中。