

萬芳醫院肥胖防治中心研發4招，教您抵抗寒冷，打敗肥胖，維持好身材！

在冬天，一來外套大衣寬鬆可隱藏身材，而失去飲食的節制；另一方面，溫度低，讓人感到飢餓想補充熱量，若無運動習慣，腰圍馬上就多了一圈。萬芳醫院肥胖防治中心林硯農醫師特別研發4個動作，讓民眾輕鬆甩開下半身肥肉！



林硯農醫師建議想要維持美好體態的民眾，運動最好還是要由平常生活做起，像是平常走路時，就可以利用競走的方式，保持雙腳與肩同寬，大步行走，手肘呈90度的擺動，並可增加腰部的動作，燃燒腰部脂肪，這個動作是屬於有氧性的運動，可以消耗全身的脂肪，不過建議快走必須要至少維持20分鐘才能達到效果，並可增加心肺耐力。

12月14日萬芳醫院特別請林凱動物理治療師實地示範，告訴民眾如何藉由肌力訓練來達成局部雕塑效果，輕鬆甩開下半身肥肉，並以脂肪最容易囤積的腹、腰、及臀部大腿為主。如以大腿來說，可從大腿內側肌群著手；臀肌則可以髖關節的側旋、伸展與外展運動來訓練。

■第1招：大腿內側肌群

首先擺右側躺姿，左腳髖及膝皆呈90度（左圖），接著將下方的右腿向上抬起，維持5秒後放下（右圖），重複10次後換左側躺，抬左腿。



■第2招：髖關節側旋

預備動作：採跪姿，雙手撐地（左圖），接著左腿向左上方抬起，膝蓋呈90度彎曲如（右圖），然後緩慢放下，重複10次，過程中左腿不可著地。再後回到預備動作，換抬右腿。



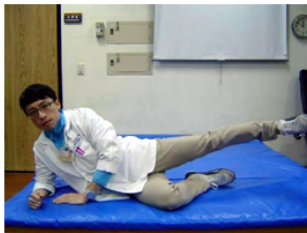
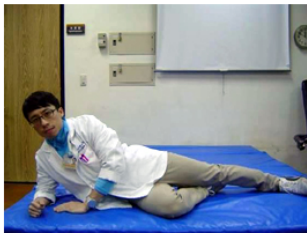
■第3招：髖關節伸展

預備動作：採跪姿，雙手撐地（左圖），接著左腿向後上方抬起，膝蓋要伸直（右圖），然後緩慢放下，重複10次。過程中左腿不可著地。然後回到預備動作，換抬右腿。




■第4招：髖關節外展

預備動作：採右側躺，右腿微彎，左腿伸直（左圖），接著將左腿向上抬起（右圖），然後緩慢放下，重複10次，過程中左腿不可著地。然後換左側躺、抬右腿。此動作同時有鍛鍊臀肌的效果。



在萬芳醫院肥胖防治中心運動減重班，除了以簡易的運動讓人達到全身瘦外，近期更研發之個人化重量訓練，利用450~680公克不等的鐵砂，量身訂做加強訓練局部有氧運動，讓平常難以克服又不容易瘦的下半身像是大腿上方、內外側、馬鞍臀、臀部下方等，達到體態雕塑的效果。（文/萬芳醫院）

 由 joycechin 發表於 January 14, 2012 01:33 PM

