

瘦腹力

除了瘦
還要有力

男人女人
都需要！

完美打造「**瘦體骨架**」

6週持續燃脂提高代謝，強化肌力遠離痠痛！

國家級運動健護教練
甘思元 Kenny ◎著

強力燃脂・完全公開

德國世足隊
都在練

熱身瘦腹操

光熱身
就能瘦身

沒有瘦不了的肚子！

國家級運動健護教練
徹底解決你的胖肚子危機！

- 33招瘦腹操，在家就能做！
- 10招健護伸展操，保養兼熱身！

富邦金控 董事長 **蔡明忠** 醫生作家 **侯文詠**

東森財經新聞台 主持人 **隋安德** 女子職業 高爾夫選手 **劉依貞**

輔仁大學 男籃總教練 **劉俊業**

國立體育大學競技與 教練科學研究所教授 **湯文慈**

前女籃國手、淡江大學 體育處專任副教授 **覃素莉**

健康推薦

瘦腹力

完美打造「**瘦體骨架**」

6週持續燃脂提高代謝，強化肌力遠離痠痛！

國家級運動健護教練

甘思元 Kenny ◎著

男人女人 瘦肚子

雖然這是一本教你怎麼瘦肚子的書。但，同時也是一本可以補充你正確運動知識，讓你因為運動對了而遠離傷痛，帶給你身心更健康的書。



男人女人都要瘦肚子？

是的！每個人都要瘦肚子，不是為了別人，也不是為了愛美，而是為了自己的健康！

長期以來，我最常被問到的是：「如何練肌肉？」、「如何減肥？」、「怎麼樣可以變壯？」、「要怎麼變瘦？」……等有關練身材的問題。而且隨著夏日到來，問我如何瘦肚子的人越來越多，這真是令人費解，難道冬天就可以「大肚子」嗎？我認為，不管女人男人、春夏秋冬，為了我們的健康，都要瘦肚子！

不可否認的，身材外型的确是一件很重要的事情。而我們的外型通常也是給人最重要的第一印象，維持好的體態與外型在一切講究「效率」的現代社會，也更加重要。所以，減重、塑身、健身等議題，也常常是各行各業的行銷重點。我知道，變美的議題永遠比健康的議題更吸引人，可是當人失去健康時，你可能寧願變「不美」也都要找回健康，是吧？！

所以，這本書我依然堅持一貫的立場，我們的身型與外表會因為我們做對事情而變健康、變好看，以「運動健護健康方程式＝心態＋體能＋保養＋營養」的理念為基礎，強調追求身心靈的健康才是重點，「如何健康地瘦肚子？」才是我寫這本書的初衷。如果你只想美不想健康，想要身材好但又不想運動，認為「只要好看，什麼都可以……」，這本書可能就不是很適合你了！

以下是這本書重要的幾個基本觀念：

1. 身體和植物一樣，你只要給身體需要的環境、養分、陽光、空氣、水，他自然會長得好。而且每棵植物都有其特殊的長相與需求，不應該要求所有的植物都要一樣瘦一樣高。

2. 只做仰臥起坐，無助於瘦肚子：想想看，你把肚子的肌肉練大了，卻留下肚皮外面的「油皮大衣」，肚子會變小嗎？更別說可以看到八塊肌了！
3. 要瘦肚子，先瘦腹腔：如果你的腹腔就是一副鬆垮的「皮球」，即使沒有厚厚的油包在外面，看起來也是大大的鮪魚肚。所以，在把外面的「油皮大衣」脫掉前，先把自己的腹腔變小、變結實吧！
4. 去掉你的「油皮大衣」：多做快慢交替的間歇運動吧！不要一味的只做一樣強度的有氧運動，最好用「3分鐘+30秒」的「有氧+無氧」交替運動來甩掉你身上的脂肪，它能讓你在同樣時間內消耗更多的「油」。
5. 調整你的體態：「大肚子」，有時候是腰椎與骨盆的問題，不一定是「太肥」的問題。把身體挺直，抬頭挺胸，穩定腰椎與骨盆是調整體態的第一步，也是瘦肚子的關鍵。
6. 增加你的「燃脂引擎」：肌肉，不只可以讓身體有好的外型，也是提高身體自我代謝熱量的「引擎」，所以在你脫去過多的體脂的同時，也要增加身體的肌肉量！
7. 少吃不是重點，吃對身體需要的營養才重要！
8. 重視運動後身體的恢復保養，給身體對的營養比訓練本身更重要。
9. 保持快樂、正向的心情與態度，比瘦肚子更重要！

瘦肚子前，先調整好自己的腦袋與心態，你才有機會真正健康、快樂地瘦肚子！否則，精瘦的肚子與姣好的身材搭配在陰暗黑白的人生中，又有何意義！

最後，我要感謝力格運動健護中心林郁超、邱瑜婷、洪梵恩及所有教練的協助，因為他們不斷自我要求、精益求精、堅持運動健護與對社會貢獻的理念，讓我有機會可以用我們一貫堅持的想法與「另類的角度」，和大家分享這個幾乎已經被談爛的題目——瘦肚子。

甘思元 Kenny

【序】男人女人瘦肚子	2
------------------	---

Part 1 Mindset

1 瘦腹力的正確觀念

為什麼會有鮭魚肚、游泳圈？	10
---------------------	----

1 好吃懶動	11
2 脊椎與骨盆的問題	11
3 睡眠不足	12
4 情緒與壓力的問題	13

培養瘦腹力的八大正確觀念	14
--------------------	----

1 每個人都要瘦肚子，變美變健康	14
2 瘦肚子前，先擺正脊椎	15
3 先瘦腹腔，再瘦肚子	16
4 不是肚子胖就練肚子，降脂為優先	17
5 提升肌肉量，燃脂更有力	18
6 瘦肚子，要有紀律	18
7 瘦肚子從基礎開始，別好高騖遠	19
8 瘦肚子是和自己比，不是和別人比	19

影響瘦肚子的三個指數	20
------------------	----

1 BMI值：從身高體重比看出胖瘦	20
2 體脂肪率：為曲線與健康把關	21
3 腰圍：肚子大不大攸關健康	21



Part

2

Fitness

瘦腹力的正確運動

瘦腹力該怎麼訓練？	24
1 體態鍛鍊 體態鍛鍊是瘦腹力的基礎！	25
① 側移站姿	26
② 分腿1/4蹲姿	28
③ 分腿半蹲	30
2 熱身瘦腹操 啟動身體的燃脂引擎	32
做了就會瘦的熱身動作	33
④ 下半身—髖關節的啟動	35
⑤ 上半身—肩關節的啟動	38
⑥ 大跨步旋轉	44
⑦ 後跨步旋轉	48
⑧ 側跨蹲	50
⑨ 手走路	51
3 間歇運動 甩油效果一級棒	53
間歇運動讓總體脂消耗量更高	54
4 強化核心 讓腹腔變小的關鍵！	59
⑩ 三點搭橋	60
⑪ 側搭橋	63
⑫ 臀搭橋	65
⑬ 四足跪姿轉體	68
5 姿勢跑法 喚起我們最基本的運動能力	70
⑭ 姿勢跑法	71
6 全身功能運動 讓身體更敏捷有爆發力	74
⑮ 蹲跳	75
⑯ 分腿蹲跳	77
⑰ 旋轉蹲跳	79

18 單腳蹲立	80
19 藥球旋轉推舉	82
20 波比跳	85

7 增加肌肉量 燃脂不打烊，身體更靈活

21 啞鈴蹲站	89
22 羅馬尼亞硬舉	91
23 伏地挺身	93
24 啞鈴雙手蹲姿水平拉	95
25 啞鈴站姿上推	97
26 彈力繩下拉	99
27 彎曲手臂	101
28 伸直手臂	103
29 手臂側舉	105

8 練腹肌 打造精瘦美的王字肌、馬甲線

30 麥吉爾式仰臥起坐	108
31 V字型屈身	110
32 海星式	112
33 仰臥抬腿	114

Part

3

Regeneration

瘦肚子的正確保養

保養 1 運動前的熱身與運動後的伸展	118
伸展 1 拜月式	120
伸展 2 魚式	121
伸展 3 駝式	122
伸展 4 眼鏡蛇式	123
伸展 5 盤腿式	124
伸展 6 單腳坐式腿後伸展	125
伸展 7 觸耳轉體	126
伸展 8 屈肘側伸展	127
伸展 9 站姿大腿伸展	128
伸展 10 推牆	129

保養2 簡單自我按摩.....	130
網球按摩.....	130
棍棒按摩.....	132
保養3 良好的生活作息.....	134
保養4 讓心情真正的休息.....	135

Part 4 Nutrition 瘦肚子的正確飲食

守則1 少量多餐，每日六餐.....	138
守則2 喝充分的水幫助身體代謝.....	139
守則3 蛋白質、澱粉、油脂、蔬果的個人化均衡.....	140
守則4 運動前後都要營養補充.....	142
守則5 飲食有假日.....	143

Part 5 6 weeks Training Program 瘦腹力的六週訓練課表

【一般課表】	146
【積極課表】	148
【高標課表】	150
33個瘦腹力健身操	152



Part 1

Mindset

瘦腹力的 正確觀念



觀念錯了，方法就錯了；方法錯了，結果也就錯了。

鍛鍊自己的身體，最重要的不是急著做什麼運動，而是先調整好自己的想法，糾正錯誤的觀念。即使像「瘦腹力」這樣普通易懂的議題，也需要有專業的知識與正確的觀念來引導你做運動，別以為COPY別人的運動你就一定會有一樣的結果，先把我們頭腦裡的東西弄對了，身體才會對！所以瘦肚子的觀念錯了，當然也不會有好的結果。

讓我們就開始先從頭腦鍛鍊起吧！



Mindset

為什麼會有 鮭魚肚、游泳圈？

培養自己的瘦腹力前，要先了解自己：為什麼我會有胖肚子？

胖肚子不會是一個因素造成的，就像一個人之所以會生病通常也不會是單一原因造成的一樣。因此，想要解決自己的「肚子危機」，當然也不會是一招見效，需要先從不同的角度與面向來了解自己，找出自己可能造就「偉大」肚子的原因後，再來對症下藥，絕對不要人云亦云，把別人大肚子的成因當作自己大肚子的原因，然後用別人的瘦肚子方法套用在自己的身上，就像一個人生病卻吃別人的藥一樣，很不好吧！



所以讓我們先了解自己，為什麼我會有胖肚子？才是最重要的第一步。常見的胖肚子原因有：好吃懶動、脊椎與骨盆的問題、睡眠不足、情緒與壓力的問題。



好吃懶動

不管男女，大肚子最主要的原因是：吃太多、動太少！身體就會把你吃太多的營養（熱量）用油的形式存起來，放到全身的組織中，這當然包括身體裡的內臟，其中最常見的就是脂肪肝，放在血管裡就是三酸甘油脂，放在肚子就是大肚子，你吃得越多且動得越少，你身體儲存脂肪的能力就越好，那麼可想而知你身上的油會有多少？！肚子能不大嗎？不過，看得到的大肚子雖是一件令人擔心的事，看不到的脂肪肝、三酸甘油脂恐怕也不是好事。

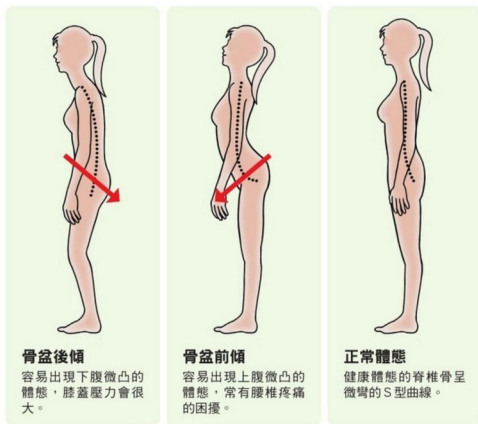


脊椎與骨盆的問題

其實，大肚子也不一定只是肚子太大的問題，支撐我們肚子的「骨架」太突出了，也會讓我們的肚子看起來變大，其中最常見的有兩種：

上腹凸，即骨盆前傾（**pelvic anterior tilt**），導至腰椎過度伸張（**lumbar spine hyper-extension**），就好像演戲時假裝懷孕把腰椎往前凸，這時我們的骨盆就會過度前傾，尤其是經常穿高跟鞋的小姐們，因為腳跟被墊高了，身體為了直立的需求，腰椎就會前移同時骨盆前傾，上腹部就會比較突出，看起來肚子就會變大。這時，如果你的「腹油」也不少的話，那麼你的肚子，特別是上腹部，就會太過偉大了。而且這樣的體態，也會導致腰椎的壓力過大，常常會造成腰部痠痛。如果你有大肚子加上腰痠背痛的徵狀，那麼你可能就要特別細心地做我說的瘦腹力了，因為那不只是把身體的油消耗掉，就可以解決的事。

下腹凸，骨盆後傾（pelvic posterior tilt），導至腰椎弧度過直，髖部過度伸張（hip hyper-extension），就好像身體坐進鬆軟的沙發裡一樣，下腹部就會自然而然往前凸，這樣的骨盆位置幾乎會讓人站不直，也幾乎很難用臀部的力量。腿的用力會特別多，膝蓋的壓力也會特別大。所以，把身體拉直挺胸和臀部力量的核心使用變得很重要。如果你沒有察覺這是體態出了問題，還一直想用快走或慢跑來瘦肚子，恐怕肚子還沒瘦成，結果膝蓋和腰椎就先受傷了。這也是一般人最常忽視而造成自己運動傷害的原因之一。



3 睡眠不足

我們都知道睡眠很重要，卻很少人知道睡眠跟體重的關係。

我們似乎都有一個似是而非的觀念：少睡一點免得變胖。好像睡覺就是變胖的兇手之一，其實恰恰相反，充足的睡眠是瘦身變小肚肚的關鍵！

原因一，我們身體代謝過多脂肪最重要的時間就是睡眠時，尤其是深睡的時候，甚至我們深睡時身體的能量來源幾乎100%全來至於身上的脂肪，所以好品質的睡眠是瘦身的重要步驟。

原因二，當我們睡覺時會分泌「瘦體素」（Leptin），瘦體素顧名思義，它就是刺激身體代謝體脂效率的賀爾蒙，如果缺少瘦體素我們身體就會降低油脂的代謝速率。有了瘦體素的分泌，身體自然而然就可以——躺著也變瘦。

所以，好品質而且充足的睡眠是瘦腰、瘦身的重要因素。

4 情緒與壓力的問題

我曾經帶過一些職業選手，他們的運動量比一般人大很多，可是有時候卻發現他們比一般人更難消肚子，一開始我也百思不得其解，他們雖然吃得更多，但運動量更多，肚子卻小不下來，後來我發現這類的選手通常壓力大時比較不容易自我排解，常常在比賽前一直焦慮，比賽後如果輸了也很難釋懷。因為壓力賀爾蒙會在我們焦慮的時候悄悄的分泌，這種內分泌會抑制身體脂肪的代謝，所以即使是你運動量很大，身體會用別的物质來提供熱量，反而把身體的油留下來，這樣的狀況就會讓肌肉量降低，體脂率提高，肚子變大，體力變差。

● 為什麼會有胖肚子危機？

原因 1 吃太多、動太少，脂肪上身非夢事	原因 2 脊椎歪、骨盆不正，小腹不凸也難
原因 3 睡不好、睡不足，代謝變差就會胖	原因 4 心情壞、壓力大，運動再多也會胖

Mindset

培養瘦腹力的八大正確觀念

想要擺脫身上的鮪魚肚、游泳圈，要有正確的觀念。觀念對了，目標才不會偏離，更不會因為錯誤的想法，失去健康與健身樂趣。



每個人都要瘦肚子，變美變健康

現在人流行瘦肚子，我舉雙手贊成，而且應該推廣讓人人都來瘦肚子，不管你是男生或女生！而我支持瘦肚子的理由是為了兼具健康與美感。

愛美是人的天性，我們應該去發揚光大，就像古希臘的雕像一樣，讓美變成一種可以源遠流長的文化與流行，但是如何結合對人身體的健康，讓人因美而更有動力追求健康，讓人因美而更願意運動。



瘦肚子豈止是瘦肚子而已，瘦肚子是要讓身體變美、變有線條、變得更健康。光是講求「瘦」是不健康的！特別是現代人，以為瘦就是好，那是一個錯誤的觀念。讓身體的功能正常、肌肉有力量，身體的整體體態均衡好看，日常活動時不會一直感到這裡痛、那裡痠，這樣才是我想教大家的「瘦腹力」。

2 瘦肚子前，先擺正脊椎

瘦肚子絕對不會是只有「肚子」的事，那是攸關全身體態的事。

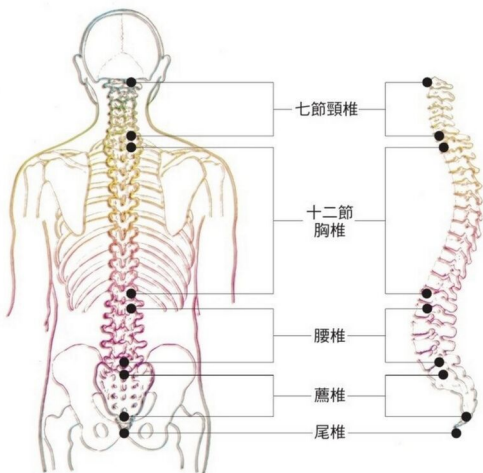
許多人總是不斷的抱怨自己的肚子太凸，以為那是肚子太大，其實不一定是肚子大，更有可能的是腰椎和骨盆的問題。

你可以試試看，把腰挺得更出去一點，假裝像是懷孕的孕婦，你會發現你的肚子瞬間變大了。所以，肚子大，別先怪罪肚子，要先確定肚子裡的「骨架」是不是太凸了。否則，即使你的肚子只剩肚皮，依然看起來像挺著大肚子一樣，那就更難看了。

所以要瘦肚子，不是先把肚子變瘦，而是要先把骨架調整好，讓身體骨架先變成一個「瘦體骨架」，讓每一節脊椎關節與骨盆在一個對的位置、優美的排列，這樣同時會有兩個好處，一是看起來苗條好看，二是身體動起來優美順暢。這樣才可以同時兼顧健康與美感。

● 觀察人體脊椎

正常脊椎從側面觀察，是呈微微彎曲的S形，而脊椎從脖子到屁股，分別為：七節頸椎、十二節胸椎、腰椎、薦椎（五塊骨頭合成）、尾椎（四塊骨頭合成），共有33塊脊椎骨所構成。





先瘦腹腔，再瘦肚子

要瘦肚子，要先讓肚子往內縮。

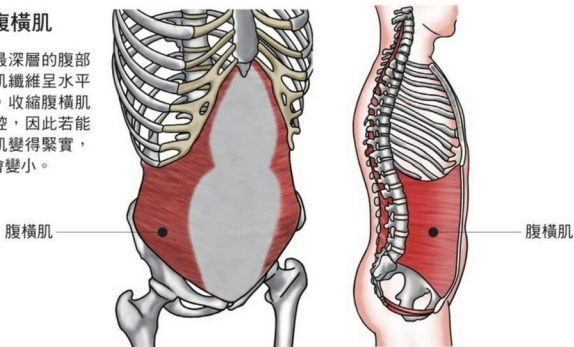
其實肚子的裡面就是腹腔，腹腔如果很大肚子看起來當然大。你可以把肚子想成腹部肌群套在腹腔外面，腹腔越大肚子就越大。多數人總是把大肚子的主要原因歸咎於「油太多」，以至於肚子大，但是腹腔大其實也是大肚子的元兇之一。

為何腹腔會變大？又如何讓腹腔變小？其實關鍵就是：腹部核心力量。

腹腔是被最裡層的腹橫肌包覆著，而包覆在腹橫肌之外的才是我們熟知的腹部肌群。所以，腹腔會變大，是因為包覆腹腔的腹橫肌鬆弛無力。要把腹腔變小，那就要讓腹橫肌變強、變有力，可以控制腹腔的大小。這樣先把腹腔變小，再來瘦肚子，也同時會有兩個好處，一是腹部在油還沒變少的情形下，肚子就先變小了，二是把腹橫肌鍛鍊好，腰部的痠痛會變少，身體的表現會變好。

● 認識腹橫肌

腹橫肌是最深層的腹部肌肉，其肌纖維呈水平方向分布，收縮腹橫肌會壓縮腹腔，因此若能鍛鍊腹橫肌變得緊實，腹腔相對會變小。



4 不是肚子胖就練肚子，降脂為優先

要瘦肚子的人，最常做的運動大概就是仰臥起坐了吧！「練哪裡就瘦哪裡」這樣的想法對嗎？如果這樣的想法是對的，還會有那麼多不同於仰臥起坐的書籍來教你瘦肚子嗎？

相反的，動得越多訓練越強的肌肉會變大還是變小呢？所以，當你開始鍛鍊你的腹肌時，其實你是在把你的腹部肌群變大喔！跟你想要的瘦肚子可是背道而馳的。如果你不先降低身體表層的油，就把腹肌練壯，就好像身上穿著一件厚厚的「油皮大衣」，即使是有健壯結實的八塊肌，看得到嗎？肚子看起來會變瘦嗎？

先降低全身的脂肪！這是瘦肚子，也是瘦全身，更是讓身體更健康的第一步，把身體的脂肪降低，同時也會降低身體中不好的血脂肪（三酸甘油脂），不只可以健美你的身材也可以清掉身體裡不好的油脂，可以說是一舉數得的絕佳健身方式。

要降低全身的脂肪也沒有捷徑。所有市面上宣稱可以降低體脂的藥、保養品、營養品、飲料，或任何神奇的能量石、器具、機器、磁場……甚至抽脂、手術，都不是我要推薦你降低體脂的方法，因為只要你不是透過自己身體運動而達到的降體脂，都不可能因此讓你的整體體能變好，更不可能把身體從根基改變起讓代謝、免疫、循環系統一起增強。

當然，也不可能有一步登天的神奇運動可以讓你在短短幾天內就可以明顯看到減體脂的成效。這需要循序漸進、持續一段時間，就像學會開車一樣，你得要一步一步來，漸漸熟悉，別以為今天卯起來猛練明天就會有令人驚喜的成果，有時候一次運動過度，造成身體的過度疲勞，反而形成身體的壓力，降低了身體的代謝效率。所以，每天運動一小時，比一天運動三小時然後三天不運動要好。



提升肌肉量，燃脂更有力

你知道自己身體的「耗油引擎」是多少CC數嗎？就像汽車一樣，3000CC汽車的耗油量就會比2000CC的汽車耗油量大。你的「耗油引擎」CC數越大，你的燃脂能力就越強，不管你是靜止不動或劇烈運動，只要你的「耗油引擎」CC數越大，你就越容易把吃進身體的熱量消耗掉。

我說的「耗油引擎」就是身體的肌肉，肌肉量越大代表著身體能夠消耗的熱量就越多，因為我們身體除了內臟和大腦的運作需要熱量外，大多數的熱量都是經由肌肉代謝掉的，所以肌肉的多寡決定了身體可以代謝熱量的多寡。這就是我們在做身體組成分析時常聽到的「基礎代謝率」（Basal Metabolic Rate, BMR）。

「基礎代謝率」，是指一個人靜臥時，每小時每一平方米的身體表面所能代謝（消耗）的最低熱量。通常是用一個人在檢測時一小時內所能消耗的氧氣來做評估。而身體耗氧越多也就代表身體能代謝的熱量越多，一般而言，除了疾病外，基礎代謝率越高的人，就代表著較高的肌肉量，也就是「燃油引擎」CC數越高。

所以，如果你希望你的瘦肚子計畫要有效率，除了要消耗身上多餘的脂肪外，同時還要增加身體的肌肉量，這樣不只可以讓你的身型更健康，同時也會讓你每一次運動後的消脂更有效率。



瘦肚子，要有紀律

沒有紀律，就像一灘死水到處蔓延一樣，頂多就是個臭氣薰天的沼澤，唯有紀律限制了水，變成了河岸有了河道，這才會讓水流動，成為大江大河。同樣的道理，沒有紀律來限制自己，是無法瘦肚子的。紀律就像紅綠燈一樣，這樣的限制為的是不要讓自己發生危險。而瘦肚子紀律就是：持續做對的事。

瘦肚子從基礎開始，別好高騖遠

沒有仙丹可以讓你一夜就瘦肚子成功，一切要從基礎做起、按部就班、循序漸進、持之以恆才會成功。

現代人講求速效，總期待今天做明天就看得效果。瘦肚子跟生小孩不一樣，它不是把身上集中在一起的一塊肉給取出，而是要把分布在肚子、全身表皮與身體裡面，甚至內臟、血液裡多餘的油脂給「代謝」出來，這樣的瘦肚子才健康才長久。所以，要一步一步來，沒有特效藥，更不可能一針見效，有些疾病可能無法根治，但是瘦肚子卻有可能根治而不復胖。關鍵要從心態、運動、保養、營養四個方面做起，不可以急也不可以停。

8 瘦肚子是和自己比，不是和別人比

不要羨慕別人的肚子，你是要瘦自己的肚子，只需跟自己比。

請把所有的關注點都放在自己的身上，不管你現在的肚子有多大，只要你持續做對的事，你的肚子就會一天天消瘦，你也會一天天健康，總有一天就會達到你要的目標。偶爾欣賞別人的好身材來砥礪自己可以，但不要因為自己還沒有像別人而洩氣，畢竟瘦肚子不是跟別人競賽，而是要看到自己一步一步的進步，所以只要自己有進步，不管是身體感覺更健康、感覺更輕盈或覺得肚子小了，褲子變寬鬆了，都要給自己鼓勵打氣，哪怕是一點點的小小進步，都值得你慶祝。



Mindset

影響瘦肚子的 三個指數

衡量自己的肚子胖不胖，不能只看「體重」，以下三個一定要知道的身體密碼，可以幫助你檢測現階段的身體狀況，以及設定理想目標的參考值。



BMI 值：從身高體重比看出胖瘦

身高體重指數（Body Mass Index, BMI），是檢驗你的體重是否過輕或過重的一個基本指數，這指數的公式很簡單：

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (Kg)}}{\text{身高公尺的平方 (M}^2\text{)}}$$

舉例來說，如果你的身高是170公分（cm），體重是65公斤（kg），那麼你的BMI就是 $65 / (1.7)^2 = 22.5$ 。

- 國民健康署給國人的建議是：成年人的BMI落在 18.5～24之間就是健康體重。

通常成年人的身高不太會變，所以你可以用自己身高的平方，來換算自己的健康體重的範圍，像我身高178公分，身高平方就是 $(1.78)^2=3.17$ 公尺，所以我的健康體重範圍就是 $18.5 \times 3.17=58.6$ 公斤和 $24 \times 3.17=76$ 公斤之間。

- 我個人的健康BMI建議則是：20～24。

2 體脂肪率：為曲線與健康把關

體脂肪率（Body Fat Percentage），是檢驗你的身體中的脂肪（油）是否過多的一個指標，只要體脂肪率過高就代表身體中裡裡外外，包括外觀的「肥肉」、血液中的油和體內器官的油過多，這不只是身體外觀上的問題，更可能對是我們的健康是一大隱憂，所以控制好體脂肪率是維護健康的重要議題。

- 一般而言，體脂肪率男生超過25%，女生超過30%就是「肥胖」。
- 但是在我的健康建議中：
一般沒有運動習慣的人，男生最好不要超過20%，女生不要超過28%。
有運動習慣的人，男生最好不要超過18%，女生不要超過25%。

3 腰圍：肚子大不大攸關健康

腰圍，是一個最直接的數字，可以反應出我們的肚子的大小與健康的關係，若是超過標準值，表示內臟囤積過多脂肪，就容易被肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病找上門，不可不留意。

- 一般而言，男生要低於90公分，女生要低於80公分。
- 我的健康標準則是，男生要低於85公分，女生要低於75公分。

Part 2

Fitness

瘦腹力的 正確運動

要瘦肚子，做什麼運動才有效？要做正確的運動。

我所謂的正确運動，不是指某些動作，而是指一組運動。「一組運動」的觀念是：先把身體的架構調整好，然後是強化身體內部的穩定力量，再來才是增加燃脂的肌肉量，最後把多餘的油去掉。讓身體看起來健康勻稱，而不是只有「瘦」。



力格快訊！

亞洲首創精神小龍
10000 小時，全亞洲首創 (Level 1)
我們相信每個人都可以 Fly 成功，掌握它！
這是一項訓練和技巧的課程，它會讓你感到驚奇和興奮。

上課時間：每週二、四、六上午 10:00-11:00
課程費用：每堂 20 元，共 6 堂，如參加 6 堂
每堂 100 元，每堂 200 元 (二人以上 100 元)



Fitness

瘦腹力 該怎麼訓練？

我所設計的一組 8 個運動項目（見下圖），從初階、進階到精進，每個人都可以依據自己的需求，選擇適合的訓練方式。在本書最後有附上三種不同強度及需求的六週訓練課表，分為：一般課表、積極課表、高標課表。建議你可以先評估自己的運動習慣及訓練目的，再挑選適合的課表，循序漸進，依照課表建議開始各項運動，你一定會看見自己的進步，重拾健康，更有型！

● 瘦腹力的正確運動順序、強度與適合對象



1

基礎

體態鍛鍊

體態鍛鍊是瘦腹力的基礎！

在體態鍛鍊動作的部分，要盡可能的把體態動作做到百分百的標準，因為那是所有運動的基礎，基礎不好就像蓋房子的地基沒打好一樣，樓蓋越高越危險。而且，體態動作是不管你的運動能力多強，或你已經多麼熟悉書中教的所有動作，建議你每天都要練習、觀察自己的體態。

人的身體狀況天天在變，有可能因為前一夜的睡姿就影響了你一天的體態，所以別以為昨日正確的體態就一定會延續到今天。每天早晚花幾分鐘，在鏡子前面好好認真地調整在自己的體態，仔細觀察自己在做動作時身體各部分的關節是否順暢，你會因此更了解自己的身體，也更能掌握其他更複雜的運動。



01

側移站姿



訓練體態



無工具



左右換邊練習

1

雙腳併攏，雙眼平視，想像一條鋼絲從頭頂將身體向上拉，肚臍往內收，腰桿挺直，抬頭挺胸，將肩胛骨往下、往後輕鬆放下，雙手抱拳在胸前，不可聳肩。



想像有一條鋼絲從頭頂正上方，將你的頸椎、胸椎、腰椎向上垂直拉起。

2

左腳向左橫跨一步，與肩同寬，穩定後，收回左腳，然後右腳向右橫跨一步，與肩同寬，穩定後，再收回右腳。

正面看：收下顎，雙肩同高，膝蓋與腳尖朝正前方。

側看：耳、肩、髖、膝、踝在同一直線上。側跨步時，軀幹挺直保持穩定。

重心：平均分攤到雙腳足弓的位置。



教練小叮嚀

常見問題 肩膀前傾，胸椎屈曲，因為我們的坐式生活，身體習慣肩膀前傾且彎腰駝背的姿勢。在移動時，軀幹容易晃動，表示腹部核心的穩定力量不足。

- **男人注意：**養成習慣腹部緊縮，腰椎挺直，脊柱向上延伸。
- **女人注意：**肩膀往後、往下放，將胸廓打開。



02 分腿 1/4 蹲姿



訓練體態



無工具



左右換邊各6秒

1

從站姿開始，雙腳張開與肩同寬，肚臍往內收，抬頭挺胸，固定腰椎，使背部維持與站立時一樣的平，臀部往下、往後坐。



重心：當雙腳平行時，身體重量平均落在雙臀，重心在雙腳的足弓位置。

2 雙手抱拳放在胸前，將左腳向前跨一小步，70%體重在前臀，後腳踮腳尖，維持6秒，收回左腳，然後右腳向前跨一小步，70%體重在前臀，後腳踮腳尖，維持6秒，再收回右腳。

軀幹要保持穩定，左右肩要保持上下左右平衡，不可聳肩。

重心：70%體重落在前臀，重心偏在前腳足弓的位置。這樣的姿勢，可以讓身體保持最好的穩定性，同時兼具運動的機動性。

前腳膝蓋在腳踝與腳趾之間的上方，雙腳腳尖與膝蓋朝正前方。



教練小叮嚀

常見問題 左右腳的不對稱，不同腳在前時臀部用力不同，盡量讓左右臀能有一樣的用力感覺。

- **男人注意：**養成習慣腹部緊縮，腰椎、胸椎要挺直維持一樣的排列。
- **女人注意：**當臀部往下、往後坐時，或一腳跨步向前時，臀部要一直主控身體的重心移動，切勿將主要力量轉移至大腿。



03 分腿半蹲



訓練體態



無工具



左右換邊各6秒

1

從站姿開始，將左腳向前跨一大步，驅動前臀使身體垂直下沉，讓前後腳膝蓋約呈90度，軀幹要維持挺直，肚臍往內縮，抬頭挺胸，維持6秒。

重心：80%的體重在後臀。



當身體下沉時，前、後膝蓋要盡可能維持在髖關節的正下方。

2

然後再驅動前臀將身體向上推起，使雙腳伸直，收回左腳換右側跨出，做一樣的動作。



教練小叮嚀

常見問題 左右腳的不對稱，不同腳在前時臀部用力不同，盡量讓左右臀能有一樣的用力感覺。

- **男人注意：**養成習慣腹部緊縮，腰椎挺直，脊柱向上延伸，身體下沉時軀幹不可以前傾。
- **女人注意：**身體下沉時，肩胛骨要維持往後、往下放的位置，切記不要往前「含胸」。



2

基礎

熱身 瘦腹操

啟動身體的燃脂引擎

「有些人的熱身可能就是另一些人的訓練！」

沒錯！如果運動的主要目的是瘦腰或瘦身的話，你只要每天花30分鐘做以下改編自專業運動選手熱身操的「瘦腹操」，不只可以啟動全身的燃脂引擎，還可以鍛鍊身體的穩定力和伸展能力。

多年以前，我在德國奧運支援中心時，就見過他們的國家足球隊做這組熱身操，身手矯健的足球金童們，在做完這組結合了肢體的穩定與伸展動作的熱身操後，每個人都滿身大汗，當下我就在想，如果可以把這一套熱身操介紹給一般人的話，想必是一個絕佳的「瘦腹武器」。所以，雖然這是源自頂級運動員也在做的動作，但對一般人而言卻是很好的瘦腹訓練！



Fitness

做了就會瘦的 熱身動作

熱身瘦腹操分三個部分：A 提升心肺功能與促進血液循環；B 關節啟動；C 動態伸展。雖然這是熱身動作，其實同時也是很好的瘦腹操，如果你沒有特定的運動習慣，那麼你把體態鍛鍊好後，接著開始練好這組瘦腹操，相信你已經開始變瘦了。



提升心肺功能與促進血液循環

這部分主要的目的是讓身體的血液能流向四肢，使接下來要用到的肌群可以先充滿血液以提供肌肉需要的養分與氧氣，同時提高身體的溫度與運動神經的準備，使肌肉、關節、神經都一起活絡起來。

時間約3～10分鐘，可以選擇的動作很多，只要可以讓你的心跳加速，讓自己身體微微出汗就可以，例如：快走或慢跑約10分鐘，跳繩或原地跳約3～5分鐘等。



B 關節啟動

這部分主要的目的是啟動肩關節和髖關節的相關肌群，使關節的活動變得更靈活，這樣可以避免一些不必要的運動傷害，同時讓等一下要做的動作變得比較容易做到位。

動作示範請見：04下半身—髖關節的啟動、05上半身—肩關節的啟動。

C 動態伸展操

這是運動的主要部分，透過以下四種不同全身性的動態伸展動作，不但可以達到肌肉伸展的效果，在做這些伸展操的同時，也能強化身體核心的力量，鍛鍊脊椎、髖關節、肩關節的穩定力量。

動作示範請見：06大跨步旋轉、07後跨步旋轉、08側跨蹲、09手走路。



04 下半身—髖關節的啟動



啟動關節



無工具



每個動作12次

1

運動蹲姿：雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹，肩胛骨往後、往下放，雙手抱拳放胸前。臀部往下、往後坐，像坐椅子一樣，膝蓋彎曲放輕鬆，位在腳拇趾的正上方，形成「運動蹲姿」，再起身。上下重複12次。



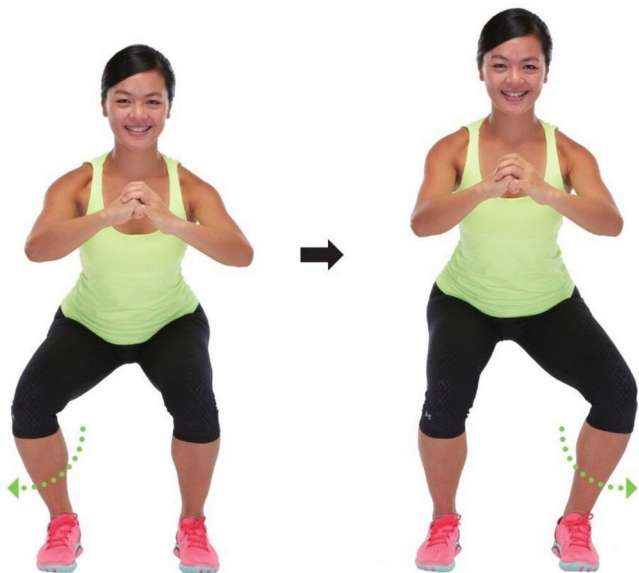
當身體下蹲時，仍保持上半身抬頭挺胸，但不要過度挺腰，避免受傷。



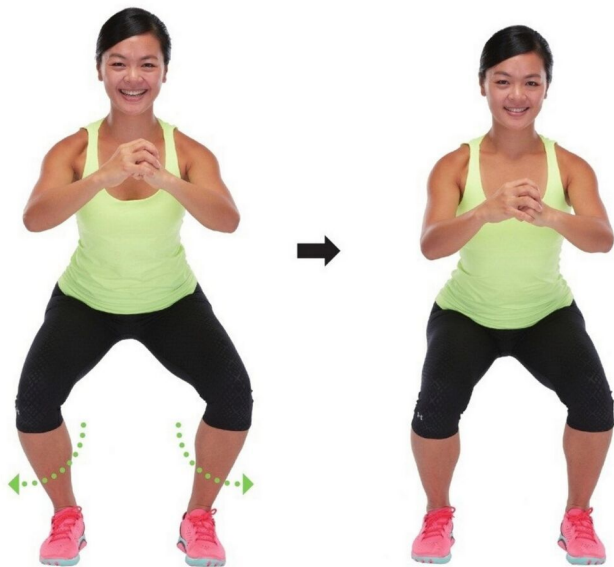
腹部緊縮，但保持正常呼吸。

重心放在雙腳足弓處。

2 單腳外旋：維持運動蹲姿，以右腿髖關節用力，將右膝往外旋至你可以達到的最大角度，再穩定地慢慢回到原準備動作，重複12次。換左髖與左膝動作，重複12次。



3 雙腳外旋：維持運動蹲姿，左右腿髖關節同時用力，將左右膝往外旋至你可以達到的最大角度，再穩定將左右膝同時慢慢地回到原準備動作，重複12次。



教練小叮嚀

所有動作過程中，上半身都抬頭挺胸，維持穩定。且左右髖關節在動作時，腳尖都朝前保持穩定，並不隨之朝外移動。

05

上半身—肩關節的啟動



啟動關節



無工具



每個動作10次

1

肩關節內旋：站姿準備動作，即雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹，雙手握拳置於身體兩側，向外打開。接著，手肘彎曲90度並夾緊肋骨，以上手臂為軸向內旋轉，再回到起始點，動作重複10次。



2 肩關節外旋：回到站姿準備動作，手肘彎曲90度並夾緊肋骨，以上手臂為軸向外旋轉，再回到起始點，重複動作10次。



3

Y字形：回到站姿準備動作，雙手握拳，拇指朝前，先啟動肩胛骨往脊椎的方向滑動，雙手會隨著肩胛骨往內收，而自然略微向外。接著，雙手伸直往上，呈Y字形，停2秒，再回到起始點，動作重複10次。



肩胛骨先向內收，
再上舉雙手。

- 4 T字形：**回到站姿準備動作，雙手握拳，拇指朝前，肩胛骨先往背後收緊，雙手自然往外伸直打開，形成擴胸動作，呈T字形，停2秒，再回到起始點，動作重複10次。



5

W字形：回到站姿準備動作，雙手握拳，拇指朝前，雙手向上彎曲90度，接著手肘往背後夾緊，形成擴胸動作，呈W字形，停2秒，再回到起始點，動作重複10次。



手肘往背後使力夾緊。

6 L 字形：回到站姿準備動作，雙手握拳，拇指朝前，啟動肩膀往背後收緊，雙手平舉至身體兩側，手肘呈90度，形成「L」字形。以手肘為軸心，將前臂向上旋轉至極限角度，停2秒，然後將前臂向下旋轉至極限角度，停2秒，再回到起始動作重複10次。



教練小叮嚀

依照 Y T W L 的順序來運動，同一個字母重複數次後，再換下一個字母，以加強啟動肩胛穩定肌群，再到轉肩肌群。所有動作過程，要由肩胛骨（肩膀）來啟動整個手部動作，且雙手掌皆保持豎起大拇指、微握拳頭。

06 大跨步旋轉



動態伸展操



無工具



每個動作維持2秒×2組

1

站姿準備動作，雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹。接著以雙手抱右膝，用力使右膝接近右胸，維持2秒。

站立腳的臀部肌肉收緊。

腳尖向上勾。



2 右腳向前跨一大步，使身體下沉，雙手同時著地在右腳的左側。抬頭挺胸縮小腹，將背打平，左腳拉直，維持2秒。



雙手與肩同寬，並置於前腳同側。

3

將右手肘碰觸右腳踝，維持2秒，右手再向身體左後方延伸，維持2秒。



4 張開身體，右手伸直向左旋轉到自己的極限，維持2秒。接著，雙手回到腳兩側，再起身回到站姿，換左邊動作。右左腳各完成一次為一組，共做兩組。

以腰部力量帶動身體反向旋轉。



教練小叮嚀

所有動作過程，都要保持正常呼吸，不要憋氣。

07

後跨步旋轉



動態伸展操



無工具



每個動作維持2秒×2組

1

站姿準備動作，即雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹。彎曲左腳，左手向後抓住左腳踝壓向左臀，同時右手伸直向天空延伸，維持2秒。



2 左腳往後跨一步，換左手伸直向天空延伸，將身體垂直下沉，使雙膝接近90度，維持2秒。接著，水平伸直右手與肩同高，掌心朝上，轉動身體向右後方旋轉到自己的極限，維持2秒。再起身回到站姿，換左邊動作。左右腳各完成一次為一組，共做兩組。



08

側跨蹲



動態伸展操



無工具



動作維持2秒×6組

1

站姿，雙手抱拳至於胸前，抬頭挺胸，保持身體挺直。右腳向右侧橫跨一大步，左腳挺直，臀部往下、往後坐，使左腿內側有明顯被伸展的感覺，維持2秒。左右腳各完成一次為一組，共做六組。



雙手抱拳前伸，以平衡全身重心。

大腿內側有被伸展的感覺。

09 手走路



動態伸展操



無工具



每個動作維持2秒×3次

1

挺胸縮腹的站姿，使身體彎曲讓雙手觸地，雙腳挺直，維持2秒。接著，雙腳固定不動，左右手交替向前「走動」，使身體盡量與地面保持水平，達到自己的極限，維持2秒。



2 雙手固定不動，雙腳膝蓋挺直，改用腳踝向前走動，使雙腳越接近雙手越好，達到自己的極限，雙腳用力挺直，維持2秒。以上動作做三次。



感覺到腿後側肌群
被強力伸展。



教練小叮嚀

所有動作過程中，身體要保持最少晃動，維持正常呼吸，不憋氣。

3

基礎

間歇運動

甩油效果一級棒

為什麼有人持續性運動，甚至每週花二、三個小時在跳有氧舞蹈、游泳、跑步等，體重卻不見減輕？如果你運動的目的，是想要燃脂減重，讓身體更輕盈，我建議要做間歇運動，而不要日復一日只做長時間、等速或差不多強度的有氧運動。

為何我建議間歇運動，不是有氧運動？因為雖然有氧運動燃燒體脂的比率是所有運動中最高的，但是總「體脂」消耗量，間歇運動卻更高一籌！也就是說，可以短時間更有效率地燃燒卡路里。

然而一般人在進入間歇運動前，還是要有好的有氧運動與長距離慢跑的基礎。

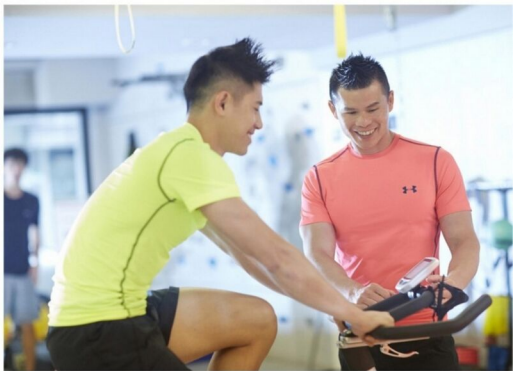


Fitness

間歇運動讓 總體脂消耗量更高

有氧運動、長距離慢跑是間歇運動的基礎

- **間歇運動**：將低強度與高強度混在一起運動就是間歇運動。例如，3分鐘慢跑，邊跑還可以邊聊天，然後做30秒盡你80~90%的最大努力快跑，再慢下來3分鐘慢慢跑。
- **有氧運動**：一種可以充分運用身體吸進去的氧氣的運動，一般而言就是你邊運動還可以邊聊天，大概就是有氧運動了。
- **長距離慢跑**：用你最舒服且緩慢的速度跑，不要求快，但跑步的距離要夠長。至於「距離要夠長」是多長？則因人而異，只要你覺得身體沒問題，可以繼續跑，則跑越長越好，停止的時候大概是你覺得自己運動70~90%的極限就可以了，然後再依個人能力，循序漸進，慢慢把距離拉長。

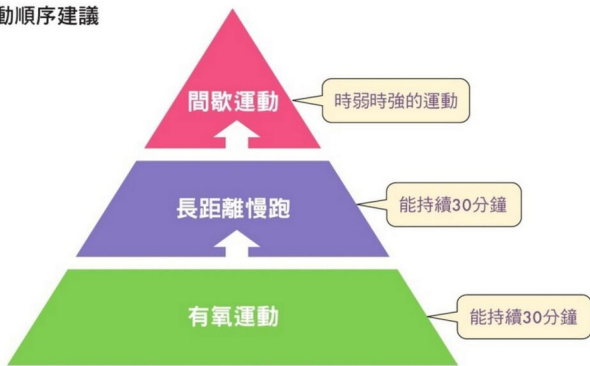


下圖主要說明，間歇運動雖然是我極力推薦的運動方式，但是在間歇運動前，要先把兩個基礎做好，那就是「有氧運動」與「長距離慢跑」。

如果你想做30分鐘的間歇運動，那你要先有能力做30分鐘緩和的有氧運動，不管是快走、慢跑、跳舞、騎車、游泳……都可以，而這30分鐘不會讓你覺得很吃力。

然後再進階到長距離慢跑，持續不停地慢跑30分鐘以上，不管速度但盡量跑越遠越好。這樣的運動強度對你而言也變成很普通後，就可以開始進行間歇運動了。

● 運動順序建議



別只做有氧，間歇運動才重要！

有氧運動是一個很好的運動，是一個低強度且容易做的運動，而且以它在運動時所消耗的熱量來源而言，幾乎可以100%燃燒體內的脂肪。對許多想減重或減體脂的人來說，是一個方便有效率的好運動。所以，慢跑、腳踏車、游泳之類的運動就成了最受大家歡迎的運動。

但是，有氧運動也是有它的缺點：

- 因為有氧運動屬於低強度的運動，所以每單位時間消耗的熱量不會太高，如果要增加熱量的消耗就要花比較長的時間。耗時是一個問題。
- 有些人因為要讓總消耗的熱量變大，每次都是長時間的有氧運動，結果產生了一種「壓力賀爾蒙」（Cortisol），這種賀爾蒙反而會阻礙運動時熱量的消耗，結果過長時間的有氧運動卻有可能反而讓體脂變高了。
- 如果長時間只做有氧運動，我們身體的肌肉與神經就會只習慣低強度的運動，那麼肌肉量最多只能維持卻無法變多，但肌肉量的多寡卻是身體燃燒熱量的重要引擎，肌肉量越少，身體燃燒熱量的速度就變慢，所以只做有氧運動的人，肌肉量較少，燃脂的總量當然也比較低了。

要改善這些有氧運動的缺點，卻可以保有有氧運動燃燒體脂的優點，最佳的選擇就是間歇運動。

讓我稍微解釋一下，熱量消耗到底是怎麼個消耗法，用一般的說法來講就是，「到底我運動流汗所消耗的熱量，是消耗身體裡面的醣分？還是身體裡面的油？」

認識氣體交換率 RER

要解釋這個問題之前，首先我們得先認識一下氣體交換率（RER，Respiration Exchange Ratio），它是一個衡量運動時，我們身體消耗掉的氧氣（ O_2 ）和呼出來的二氧化碳（ CO_2 ）的比率，簡單的說就是用這個比率去看看，我們的身體在運動時到底用了多少氧氣？又產生了多少二氧化碳。你可以想像成在運動時，氧氣就像「助燃料」送進身體裡被使用，經過和身體的一些醣或脂肪的氧化作用產生熱量和廢氣，這廢氣就是二氧化碳，若是氧氣被用得越多則二氧化碳就會被排放得越多，也代表運動越激烈。

經過運動科學家們的研究，從RER的數字可以觀察出這些被身體使用的氧氣，到底是百分之多少和身體的醣分作用產生熱量和二氧化碳？又到底是百分之多少和身體的脂肪作用產生熱量和二氧化碳？

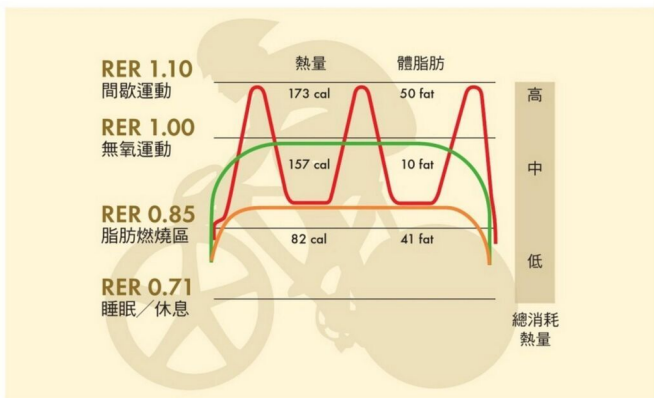
答案是這樣的，請看下表：

氣體交換率RER	醣分(%)	脂肪(%)
0.71	0.0	100.0
0.75	15.6	84.4
0.80	33.4	66.6
0.85	50.7	49.3
0.90	67.5	32.5
0.95	84.0	16.0
1.00	100.0	0.0

- RER = 0.71時，就是一個人躺著休息時，身體燃燒熱量的來源幾乎100%來自於身體的脂肪，你一定很開心知道這件事吧！
- RER = 0.85時，大概是一個人最大心跳的65%左右，是很輕量的有氧運動強度，這樣的運動強度我們還可以邊動邊和人聊天呢！我們身體的熱量消耗來自於醣分與脂肪的比例幾乎是1:1。
- RER = 1.00時，大概是一個人最大心跳的85%左右，是屬於有氧與無氧運動的臨界值，會讓你上氣不接下氣，而我們的熱量消耗的來源幾乎100%是身體的醣分。

由以上的說明，我相信你應該很清楚的知道，其實當我們休息時所用的熱量來源100%是體內的脂肪，而運動強度越強時，也就是心跳率越高時，我們運動時燃燒體內脂肪的比率反而越少，但別忘了，身體總消耗的熱量卻也越來越高。

再請看下圖，這是一個體重約68公斤的人，以不同強度騎腳踏車30分鐘，身體所消耗的總熱量與熱量消耗來源的數字：



- 橘色的線代表這個人一直都用最大心跳的65%來騎車，總消耗熱量為82大卡，其中41大卡是燃燒體脂。
- 綠色的線代表這個人一直都用最大心跳的85%來騎車，總消耗熱量為157大卡，其中只有10大卡是燃燒體脂。
- 紅色的線代表這個人從最大心跳的65%到92%，最後回到最大心跳的65%的間歇運動來騎車，總消耗熱量為173大卡，其中有50大卡是燃燒體脂。

所以，要修正有氧運動熱量消耗較慢且耗時的缺點，同時兼顧刺激運動神經與增加肌肉量最好的方法就是間歇運動。因為在同一個時間內，間歇運動不只在總消耗熱量大於有氧運動，連燃燒體脂的量也超過有氧運動，因為間歇運動綜合了高強度的運動可以刺激肌肉的增長，也兼顧了低強度運動讓身體做短暫的休息，讓運動本身更有變化且更有趣。

4

基礎

強化核心

讓腹腔變小的關鍵！

我常常在健身房被問到的問題是：請問肚子要怎麼練才可以變瘦？

我的回答是：先把你的肚臍往脊椎縮，然後你會馬上發現肚子變小了！

所以，想瘦肚子，就先把肚子裡多餘的空間擠出來吧！把腹腔變小，其中最重要的就是加強腹部核心的力量，也就是讓我們的身體可以自由控制腹腔的穩定力量，學會腹部收放自如的能力。同時，強化腹部的肌群也可以讓骨盆更穩定，在進行髖關節、膝關節、踝關節等下肢運動時，提供穩定的基礎。

以下的訓練動作就是要讓你養成緊收腹部以穩定軀幹的好習慣。



10 三點搭橋



預先強化



無工具



每個動作維持10秒×3次

1

將身體趴下，下半身平貼地面，雙手微握拳頭，手肘頂地至於肩關節的正下方，將上半身撐離地面，雙腳伸直，腳尖頂地。緊縮腹部，讓肚臍盡量接近脊椎，手肘更用力頂地將全身撐離地面，使全身伸直與地面呈水平，維持10秒。



背部保持水平挺直。

動作時會感到側腹部最裡面的肌肉最痠，
以及支撐的肩關節較痠。

2 將右手伸直，維持10秒，收回右手，換左手伸直，維持10秒。



3 收回左手，將左腳抬高，維持10秒，放回左腳，將右腳抬高，維持10秒。以上動作完成後。休息30~60秒後，再做同樣動作，共做三次。



教練小叮嚀

所有動作過程中，緊鎖腹部的力量，腰椎不可以太過凹陷或過度彎曲。

11

側搭橋



預先強化



無



動作維持30~60秒×3組

1

將身體側躺，側下半身平貼地面，上側手叉腰，下側手肘頂地、置於肩關節的正下方，將上半身撐離地面，雙腳伸直勾腳尖，使耳朵、肩、髖、膝、踝呈一直線。



2

緊縮腹部，讓肚臍盡量接近脊椎，手肘用力頂地，將身體側向撐離地面，上側手伸直，手指尖朝向天空，使全身伸直與地面斜靠。以上動作維持30~60秒。休息30~60秒後，換另一側做同樣動作。左右兩側都做完算一組，共做三組。



教練小叮嚀

動作過程中，側腰椎不可以太過凹陷或過度彎曲，同時保持挺胸。

12 臀搭橋



預先強化



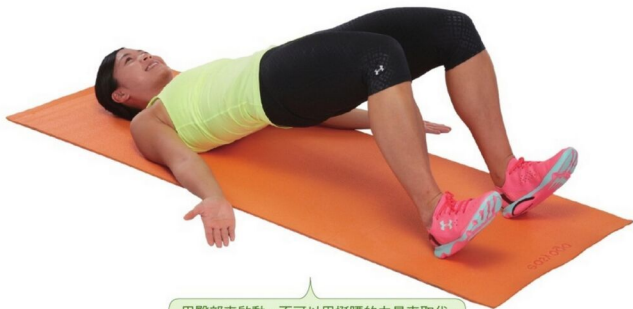
無工具



動作維持30~60秒×3次

1

將身體仰臥，雙膝彎曲呈90度，腳跟頂地，雙手掌心朝上置於身體兩側。緊縮腹部，讓肚臍盡量接近脊椎，臀部用力將腳跟頂地，使整個身體撐離地面，全身伸直與地面斜靠。以上動作維持30~60秒。休息30~60秒後，再做同樣動作。共做三次。



用臀部來啟動，不可以用挺腰的力量來取代。

強化版

強化式臀搭橋

將以上的動作加上髖內收與外展。

- **髖內收**：找一個重約 1 ～ 2 公斤的藥球置於雙膝之間夾緊，再將臀部向上推，做一樣的動作。



- **髌外展**：找一條小彈力圈套在雙膝之上，用力撐開到與肩同寬，然後做一樣的動作。



13

四足跪姿轉體



預先強化



無工具



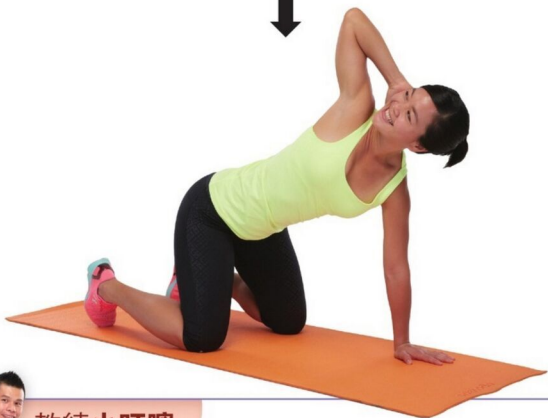
連續動作12次×3組

1

身體呈四足跪姿，手掌至於肩關節正下方，髖關節呈90度，勾腳尖頂地。舉起右手置於腦後。



- 2 緊縮腹部，啟動腰椎將身體向下旋轉至極限，右手臂隨著身體朝下，維持2秒。再啟動腰椎將身體向上旋轉張開至極限，右手臂隨著身體朝上，維持2秒。以上動作連續做12次，休息30~60秒，換手再做12次，這樣為一組，共做三組。



教練小叮嚀

身體旋轉時，要以腹部力量啟動，先轉動腰椎，接著才是胸椎。

5

基礎

姿勢跑法

喚起我們最基本的運動能力

跑步是人最基本的運動能力，我們的祖先人人都會跑步，而且都可以跑很久跑很遠，也可以跑很快。但現代人卻因為生活越來越優渥，反而越來越不健康，連跑步這樣的基本運動能力都漸漸失去了，所以現在開始有人為推廣跑步，舉辦很多路跑的活動，也開始有人專門研究跑步的方法。我想在此介紹其中一種跑步的方法，叫做「姿勢跑法」（Pose Method Running），它符合我想推廣的核心運動的概念，並強調以身體的功能借助地心引力來提升跑步的效率。

我簡單的將這個跑法的基本原則介紹給大家，如果你有興趣，可以參考《跑步，該怎麼跑？》一書，作者是尼可拉斯·羅曼諾夫博士（Nicholas Romanov, Ph.D.）。



14 姿勢跑法

原則 1

姿勢 POSE

強調跑步時，以前腳掌著地，當身體接觸地面時，身體的重心要在前腳掌的正上方，而身體的重心剛好也就是在身體的核心位置，也就是腹腔與髖關節間的範圍。

這樣的跑步姿勢，需要軀幹有很好的穩定力量，所以需要將腹部鎖穩，這力量的使用就像前一章節介紹的「強化核心」一樣的感覺。使身體像一個紮實且穩定有韌性的汽車骨架一樣，在跑動的過程中一直維持在不亂晃動的狀況下前進。



原則
2

前傾 FALL

當前腳掌著地時，將身體著地的衝擊力很快地轉移至臀部吸收，然後將身體前傾，把重心移往前面，借由地心引力的作用，讓身體產生向前的加速度，這樣身體的前進就不需要使用身體本身太多的向前力量，我們只需把身體推高，身體自動就會向前進，這是一種非常省力的前進方法。



身體微向前傾，準備跨出下一步。

原則
3

上拉PULL

當前腳掌著地後，直接將腳跟往上拉起，讓腳在身體前後擺動的幅度最小，這樣可以幫助身體的重心即使在跑動的過程中，依然維持在核心的位置，不致晃動過大，使身體的移動更有效率。

你只要把以上三個原則掌握好，多多練習，你會發現自己越跑越輕鬆，也可以越跑越久、越遠。



借用地面的反作用力與肌肉的彈力把腳向上拉，再由重力自然的將腳向下落。

6

進階

全身功能運動

讓身體更敏捷有爆發力

在這裡要介紹的全身性運動，需要有好的體態、對的用力方式與穩定的核心為基礎，再來做這些動作會比較好，而這些基礎也就是我在前面幾個段落所強調的內容，希望你不是跳過那些基礎，而直接想做這些「較高難度」的運動。

這些全身性功能運動，也就是「運動彈性」(Elasticity) 的訓練，透過先拉長肌肉以儲存能量（彈性），再收縮肌肉以釋放彈性能量的能力，讓身體的運動更具敏捷性、穩定性與爆發力。雖然這樣的訓練，可以鍛鍊全身功能的協調統合，其實也是訓練高強度心肺功能（無氧）很好的動作。



15 蹲跳



運動彈性能



無工具



6~12次

1 以運動蹲姿做準備動作，即雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹，肩胛骨往下、往後放，將雙手伸直置於身體兩側，同時將身體下沉，臀部往下、往後坐。



2 當膝與髖的高度快要接近時，瞬間將身體彈高，同時雙手向天空用力延伸，著地時很快將身體的落地衝擊力轉移至臀部吸收，雙手再度伸直至於身體兩側，髖部再往下蹲，使膝與髖又要接近同一高度時，瞬間再將身體彈高，同時雙手再向天空用力延伸。重複以上動作連續跳6~12次。



教練小叮嚀

著地時，用髖關節（臀部）來緩衝著地的力量，不要以膝蓋來支撐。

16 分腿蹲跳



運動彈性能



無工具



6~12次

1

分腿蹲姿，即一腳在前、一腳在後的弓箭步，將雙手伸直置於身體兩側，同時再將身體下沉。





2

當膝與髖的高度快要接近時，瞬間將身體彈高，同時雙手向天空用力延伸，前後腳交換，著地時很快將身體的落地衝擊力轉移至臀部吸收，雙手再度伸直置於身體兩側，髖部再向下蹲，使膝與髖又要接近同一高度時，瞬間再將身體彈高，同時雙手再向天空用力延伸。重複以上動作連續跳6~12次。



著地後姿勢

17

旋轉蹲跳



運動彈性能



無工具



3~6組

1

與動作15「蹲跳」相同，但當瞬間將身體彈高時，在空中將身體向左旋轉90度，著地後，再彈起時，在空中將身體向右旋轉90度。左右各旋轉一次為一組，共做3~6組。

跳起再向左侧
旋轉90度



著地後姿勢

18 單腳蹲立



運動彈性能



無工具



右左各6~12次

1

站姿準備動作，兩腳打開與肩同寬，雙手抱拳至於胸前，將左腳腳尖抬離地面約10公分。



將一腳腳尖抬離地面約10公分。

2 鎖緊腹部，彎曲右髁關節，臀部往下、往後坐，將身體下沉約15~20公分，維持2秒。接著，臀部用力將身體推高挺直。右腳蹲立6~12次，換左腳6~12次。



19

藥球旋轉推舉



運動彈性能



藥球



6~12次

1

選一適當重量之藥球，雙手抓緊藥球置於胸前，做運動蹲姿，即雙腳打開與肩同寬，挺胸縮腹，同時身體下沉，臀部往下、往後坐。



2 鎖緊腹部，將身體向上跳一小步。



3 著地瞬間臀腿用力往地下推蹬，同時將藥球往右斜上方推到最高。再回到運動蹲姿，同樣動作往左斜上方推再做一次。右左兩側各做一下為一次，做6~12次。



20 波比跳



運動彈性能



無工具



6~12次

進階 ● 全身功能運動

PART

2

1 做伏地挺身準備動作，雙手置於地面略寬於雙肩，手掌置於肩膀正下方，鎖緊腹部將身體挺直，雙腳打直張開與肩同寬，以前腳掌著地。

身體與腿成一直線。



2 快速彎曲髖與膝，把腳收回，使膝蓋接近胸口，踮腳尖。



3 啟動臀部的力量猛力向上跳，同時將雙手伸直，接近雙耳往上延伸。著地時，回復成運動蹲姿。連續跳6~12次。

向上猛跳，且雙手向天空延伸。



7

精進

增加肌肉量

燃脂不打烊，身體更靈活

如果你已經可以把以上 1 ~ 20 的動作做正確了，接下來建議你可以開始增加身體的「耗油引擎」CC 數了，透過適當的重量訓練，你的肌肉會壯大，當你的全身肌肉量提升之後，你做任何運動都可以讓你事半功倍，除了可以讓身體更紮實有力，還能提升熱量的消耗率，不只可以瘦腹，更可以向型男、型女邁進。

但是，肌肉不是大就好，還要有力量、穩定性及彈性，在日常生活和運動中會有更好的表現。因此將每個動作做好、做對，而不是追求可以負荷比較重的重量，因為鍛鍊肌肉不是分塊鍛鍊，而是要兼顧全身力量與協調作用，讓訓練變得更有效率，身體也會更靈巧。



21

啞鈴蹲站



下半身推



啞鈴



6~12次×3組

1

雙手握適當重量之啞鈴，置於身體兩側。緊縮腹部，運用臀部力量，將臀部往後、往下坐。



臀部與大腿前側會
感覺到痠。

2

往下蹲的過程，當臀部高度接近膝蓋時，用臀部的力量將身體往上推。重複動作6~12次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。

用臀部力量將身體上推。



教練小叮嚀

常見問題 雖然是針對下半身的訓練，但軀幹的穩定性很重要，且應以髖關節為主要支撐點。

- **男人注意：**力量的使用從臀部發力，然後才是大腿。有時候男生太在意要推得重，反而沒有注意到用力的正確順序。
- **女人注意：**要保持軀幹的挺直與穩定，常見女生會把腰挺得過多，反而使腰椎的壓力變大，骨盆過度前傾。

NG!



22

羅馬尼亞硬舉



下半身拉



啞鈴



6~12次×3組

精進 ● 增加肌肉量

PART

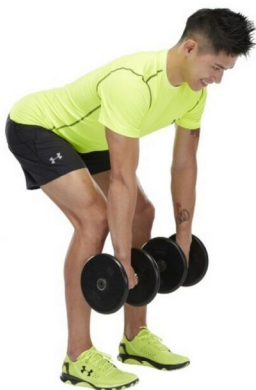
2

1

雙腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴置於小腿前側，以臀部為支點，膝蓋微彎，腹部緊縮，身體前傾，膝蓋維持在腳踝的正上方，同時保持背部與腰部呈一平面。

脊椎挺直打平。





2 啟動臀部將身體挺直，維持2秒。膝蓋維持在腳踝的正上方，同時保持背部與腰部呈一平面的前提下，慢慢將身體前傾至開始的動作。重複動作6~12次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



教練小叮嚀

常見問題 如果動作過程中，發現膝蓋不舒服或大腿前側很痠，表示你做錯了，動作要調整。

- **男人注意：**動作的過程一定要在堅韌且穩定的腰椎基礎下完成，不可以因為重量的增加而讓腰椎過曲（拱背）或過伸（凹背）。
- **女人注意：**這動作最主要是訓練臀部與腿後側肌群的用力，所以要維持膝蓋穩定在腳踝上方，不可以有過大角度的移動，否則反而練到大腿前側的力量。



23 伏地挺身



上半身水平推



無工具



8~20次×3組

1

將雙手置於略寬於雙肩的下方，踮腳尖，將腹部緊縮，雙手用力將身體挺起。



從肩膀、軀幹到雙腳呈一直線。

2 在維持全身呈一平面的前提下，啟動肩關節將身體慢慢放下貼近地面。當身體最接近地面時，維持2秒，然後腹部緊縮，雙手用力再將身體挺起。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



教練小叮嚀

常見問題 腹部力量沒有鎖緊，過度曲腰，身體與腿呈一直線才正確。

- **男人注意：**不要一味的追求次數，完整做好每一個動作20下，比做快50下還有效。
- **女人注意：**因為有些女生力氣不夠大，可能不易在軀幹穩定的前提下完成動作，建議可以用跪膝的方式或將手撐在長椅上做，以降低它的難度。

NG!



輕鬆版：



24 啞鈴雙手蹲姿水平拉



上半身水平拉



啞鈴



8~20次×3組

1

腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴置於小腿前側，以臀部為支點，膝蓋微彎，腹部緊縮，身體前傾，膝蓋維持在腳拇趾的正上方，同時保持背部與腰部呈一平面。



- 2 啟動肩關節向上拉，使肩膀與上手臂成一水平，手肘呈90度。再慢慢將啞鈴放下回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



教練小叮嚀

- **男人注意：**動作的過程，不可以選擇太重的啞鈴，反而讓腰椎過度彎曲（拱背）或過度伸張（凹背），容易造成脊椎的傷害。
- **女人注意：**力氣比較小的女生可以用彈力繩代替啞鈴，漸漸習慣後再改用啞鈴。

NG!



輕鬆版：



25 啞鈴站姿上推



上半身垂直推



啞鈴



8~20次×3組

1

雙腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴，向上舉置於耳朵兩側，手肘約呈90度。



2

腹部緊縮，雙手用力將啞鈴推至最高，使雙手貼近耳朵。再慢慢將啞鈴放下回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



教練小叮嚀

- **男人注意：**動作的過程一定要在堅韌且穩定的腰椎基礎下完成，不可以因為重量的增加而讓腰椎過曲（拱背）或過伸（凹背），啞鈴上推時如果軀幹晃動過大，建議把啞鈴重量減輕，把動作做標準後再漸漸加重。
- **女人注意：**除了和男生一樣要穩定腰椎外，女生要特別注意膝蓋要放輕鬆不要過度鎖死，否則容易傷膝蓋，而且不易使用到臀部的力量。



26

彈力繩下拉



上半身垂直拉



彈力繩



8~20次×3組

精進 ● 增加肌肉量

PART

2

1 雙腳與肩同寬，雙手握彈力繩之兩端並伸直手臂，以臀部為支點，膝蓋微彎，腹部緊縮，身體前傾，膝蓋維持在腳踝的正上方，同時保持背部與腰部呈一平面。



2 啟動肩膀將彈力繩往後拉，使手肘接近肋骨，慢慢將手臂伸直回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。

動作過程，身體要保持穩定，以肩胛骨來拉動。



教練小叮嚀

- **男人注意：**挺直腰椎，彈力繩下拉時要讓肩胛骨先動，然後再帶動手臂往後。
- **女人注意：**在拉動彈力繩時，腰部要穩定，不要用腰的力量代償肩下拉的力量。



27

彎曲手臂



手臂訓練



啞鈴



8~20次×3組

1

雙腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴置於身體兩側。



2 腹部緊縮，在身體穩定不動的前提下，彎曲手臂使啞鈴越接近胸部越好，維持2秒。再慢慢將啞鈴放下回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



28 伸直手臂



手臂訓練



啞鈴



8~20次×3組

精進 ● 增加肌肉量

PART 2

- 1 雙腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴，手肘彎曲約90度，手肘置於肋骨兩側，以臀部為支點，膝蓋微彎，腹部緊縮，身體前傾，膝蓋維持在腳踝的正上方，同時保持背部與腰部呈一平面。



2 腹部緊縮，在身體穩定不動的前提下，伸直手臂，維持2秒。再慢慢將啞鈴放下回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



29 手臂側舉



手臂訓練



啞鈴



8~20次×3組

精進 ● 增加肌肉量

PART

2

1

雙腳與肩同寬，雙手握適當重量之啞鈴置於身體兩側。



2 腹部收緊，穩定身體、肩膀，在肩膀穩定不動的前提下，將手肘向身體兩側拉高，使手肘接近胸口兩側的高度，維持2秒。再慢慢將啞鈴放下回到開始的動作。重複動作8~20次為一組，共做三組，每組間隔休息2分鐘。



8

精進

練腹肌

打造精瘦美的王字肌、
馬甲線

有了前面所介紹的動作基礎，如果你按部就班持續訓練，應該可以感覺到腹部變緊實了，身體更靈活有力，同時髖關節的活動、腿的移動能力也更好。現在你可以真正開始練肚子了，腹部外面的油不見了，裡面的腹肌才會看得到。想要練出王字肌、馬甲線，就從這裡開始！



30

麥吉爾式仰臥起坐



預先強化



無工具



6~12次×3~4組

1

仰躺伸直左腳，右膝彎曲約呈90度，雙腳勾腳尖，雙手掌心朝下置於下背，使腰椎維持些許伸張，不平貼地板，目的在減少腰椎的過度前屈會造成下背過多壓力，手肘靠在地板。



一腳膝蓋彎曲約90度。

2 腹部緊縮，盡量維持下背挺直，然後用力將上半身抬起至最高，維持3~6秒，再放下身體，重複動作6~12次。接著換右腳伸直，左膝彎曲，重覆同樣動作6~12次。右左兩側都做完算一組，每組間隔休息30~60秒，做三~四組。



將身體抬起時，頸椎不要捲曲。

曲膝腳全程勾腳尖，伸直的另隻腳要有力挺直的感覺。

31

V字型屈身



預先強化



無工具



6~12次×3~4組

1

將身體仰躺，雙手雙腳伸直，勾腳尖。



2 腹部緊縮，手腳同時往身體中心接近，手腳接觸，維持3~6秒，放下手腳。重複動作6~12次為一組，每組間隔休息30~60秒，做三~四組。



32 海星式



預先強化



無工具



6~12次×3~4組

1

身體趴下，呈俯臥姿勢，雙手伸直與身體呈Y字型，雙腳張開打直勾腳尖，使腳尖頂地。



2 緊縮腹部，啟動軀幹，然後將雙手雙腳同時抬至最高，維持3~6秒，再放下手腳。重複動作6~12次為一組，每組間隔休息30~60秒，做三~四組。



教練小叮嚀

雖然動作是要把頭及四肢挺向最高，但力量源頭來自腹部、肩胛骨及髖關節。

33 仰臥抬腿



預先強化



無工具



6~12次×3~4組

1

身體仰躺，雙腳併攏伸直，勾腳尖，雙手向左右兩側張開，腹部緊縮，將腳抬起與身體呈90度，維持3~6秒，再放下雙腳置於身體水平的位置。重複動作6~12次為一組，每組間隔休息30~60秒，做三~四組。



Kenny教練的話

其實從運動健護來談瘦肚子這件事，我覺得更貼切主題，因為每一個人都知道肚子變大，基本上是腹部脂肪過多。但大家要先打破一個常見的迷思，肚子胖除了是油多以外，其實是軀幹沒有真的穩定好，也就是身體最重要的脊椎沒有放在對的位置上去活動。

所以，我希望每一個人甩腹油之前，先重視脊椎的穩定，讓瘦肚子的重點從只放在減脂，改成強化軀幹核心來著手，先把腹腔往內縮，然後是髖關節與肩關節，都放在最穩定且適合的位置上。因此，在進行書中每個動作時，都要紮實、正確地做，比起只是做很快、或做很多下都還重要！

當體態調整正確了，動作也做對了，由內而外，搭配減掉外面的油，會讓我們的肌肉線條更好看，而且身體會更靈活，運動品質會更好，整個身型更有魅力。希望大家能夠了解這一點，循序漸進地把自己的蠻腰練起來！



Part 3

Regeneration

瘦肚子的 正確保養



想瘦肚子，光是勤練腹肌還不夠！還要注重運動前後的保養與恢復。因為運動本身對「肌肉」也是一種破壞，也會讓自己的生理狀況變差，感到疲勞或痠痛。如果運動的目的是讓身體變得更靈活、更健康，除了鍛鍊之外，運動的保養也非常重要，包括：運動前的熱身與運動後的伸展、學習正確的自我按摩方法、養成規律且良好的生活作息、讓心情真正放鬆休息。

透過這四個保養方式，讓身體的肌肉、神經、循環、代謝……以及心理都能獲得適當休息與恢復，讓下次的運動表現會更好！



運動前的熱身 與運動後的伸展

「運動前熱身」是保養的第一步，也是使運動不容易受傷，運動後不會痠痛的關鍵。如果身體在還沒有完全做好準備就去運動，不管是養分的供給、肌肉收縮的準備或運動神經的提振，可能還不足以支持運動時的需要，身體就可能因此受傷，而保養身體最重要的一環就是「預防受傷」，所以運動前的熱身準備肯定是你保養身體最重要的一環，否則身體受傷了，就不能運動了，還可能讓你瘦肚子的成果毀於一旦。

「運動後伸展」則是保養的第二步，運動後的肌肉會變硬縮短，包在肌肉外面的肌筋膜也會變緊，基本上運動後整個身體是緊繃的，這些緊繃的肌肉不見得透過休息、睡眠就可以放鬆變回原來的長度，所以運動後的伸展就變得十分重要。畢竟縮短的肌肉不只會變得沒力，同時也會限制關節的活動角度，讓運動變得沒有效率，還可能提高受傷的風險，甚至讓身體越來越容易痠痛不舒服，如果運動後的下場是這樣，你恐怕也會越來越不想運動，那豈不是與運動的目的背道而馳了，所以運動後一定要記得伸展，那是和運動本身一樣重要的事情。



10 個運動後的伸展動作

伸展動作		主要伸展部位
1 拜月式		下背與臀部
2 魚式		側腰
3 駝式		胸椎與腰椎
4 眼鏡蛇式		腹肌
5 盤腿式 (手肘頂膝蓋)		鼠蹊
6 單腳坐式 腿後伸展		大腿後側
7 觸耳轉體		軀幹旋轉肌群，張開胸椎
8 屈肘側伸展		上手臂與側軀幹
9 站姿大腿伸展		股四頭肌
10 推牆		小腿

伸展

1

拜月式

- 伸展這裡最有效：下背與臀部
- 動作次數：維持20～30秒×3次

跪姿，讓臀部盡量坐在腳後跟，然後將身體貼近大腿，雙手貼近地面，盡可能向前延伸。到達自己的極限後，放鬆心情與肌肉，感受肌肉與身體漸漸伸展的感覺，持續20～30秒，休息20～30秒。做三次。

臀部不要抬起。



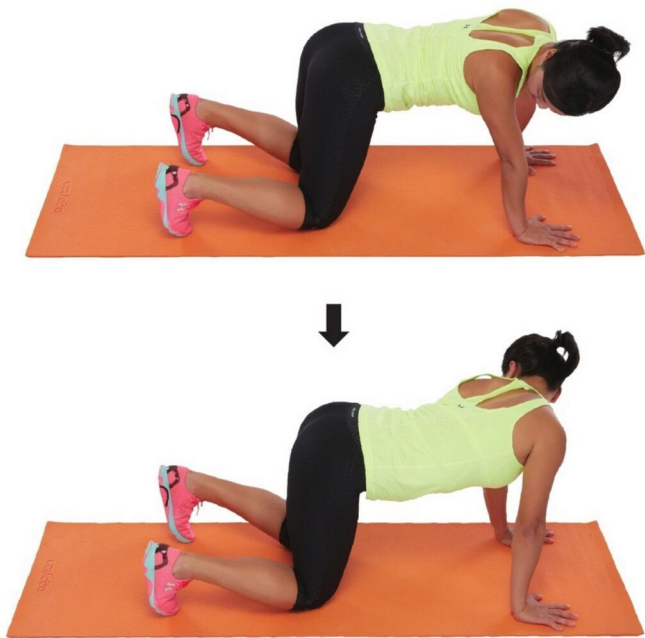
手掌盡可能貼地面，往前延伸。

伸展
2

魚式

- 伸展這裡最有效：側腰
- 動作次數：維持20～30秒×左右各做3次

四足跪姿，將脊椎往一側彎曲，讓頭與臀部接近，感受側邊肌肉漸漸伸張，脊椎漸漸被拉開，持續20～30秒，再換一側彎曲、伸張持續20～30秒。每一側做三次。



伸展

3

駝式

- 伸展這裡最有效：胸椎與腰椎
- 動作次數：維持20～30秒×上下各3次

四足跪姿，將脊椎往上拱起，讓頭與髖部接近，感受脊椎後側肌肉漸漸伸張，且脊椎漸漸被張開，持續20～30秒。再將脊椎往下彎曲，頭部往上仰起，臀部往上翹，持續20～30秒。脊椎拱起、下彎各做三次。



動作過程中，重心平均放在雙手及雙膝上。



伸展
4

眼鏡蛇式

- 伸展這裡最有效：腹肌
- 動作次數：維持20~30秒×3次

下半身貼地，雙掌置於胸前將手背伸直，頭往上仰起。到達自己的極限後，持續20~30秒，休息20~30秒。做三次。



手掌用力撐地，保持正常呼吸。

伸展
5

盤腿式

- 伸展這裡最有效：鼠蹊
- 動作次數：維持20～30秒×3次

盤坐，腳掌相對，雙手握於腳踝，手肘抵住膝蓋，背打直、身體向前壓，利用手肘將膝蓋盡量往地面貼近，持續20～30秒，休息20～30秒。做三次。



伸展
6

單腳坐式腿後伸展

- 伸展這裡最有效：大腿後側
- 動作次數：維持20~30秒×3次

盤坐，將其中一腿向前伸直，腳尖朝上，將背打直，雙手重疊，盡量向伸直的大腿腳尖接近，到達自己的極限後，持續20~30秒，休息20~30秒。做三次。



伸展

7

觸耳轉體

- 伸展這裡最有效：軀幹旋轉肌群、張開胸椎
- 動作次數：維持20～30秒×左右各做3次

站姿雙腳與肩同寬，雙手輕觸雙耳，將身體向左側旋轉，到極限後，左手肘盡量往下，右手肘盡量向上，到達自己的極限後，持續10～20秒，休息20～30秒，再做右側相同伸展。左右各做三次。



側彎時，仍要保持骨盆的穩定。

伸展
8

屈肘側伸展

- 伸展這裡最有效：上手臂與側軀幹
- 動作次數：維持20~30秒×右左各做3次

站姿，雙腳與肩同寬，左手置於背部胸椎，右手置於左手肘，協助將左肩張至最開，使左手指可以盡量往下觸及更下一節的胸椎，到極限後將身體向右側彎，到達自己的極限後，持續10~20秒，休息20~30秒，再做左側相同伸展，左右各做三次。



伸展

9

站姿大腿伸展

- 伸展這裡最有效：股四頭肌
- 動作次數：維持20～30秒×右左各做3次

站姿，右大腿往後屈，右手握於右腳踝，將右腳跟盡量與臀部接近，持續20～30秒，再做左腿相同伸展，右左各做三次。



正面示範



側面示範

伸展
10

推牆

- 伸展這裡最有效：小腿
- 動作次數：維持20～30秒×左右各做3次

雙掌貼於牆面，身體呈弓箭步斜靠於牆，髖部用力向牆面推，伸張伸直的小腿，持續20～30秒，換腳再做一樣伸展。左右腳各做三次。



雙腳的腳跟都要著地，且腳趾朝前，
避免小腿肌肉受力不均。

簡單的 自我按摩

按摩可以讓肌肉獲得舒緩，解除肌肉緊繃的危機，所以學會簡單的自我按摩的方法可以讓你的身體更輕鬆。

網球按摩

準備一顆網球，置於身體痠痛或要舒緩的部位，用身體的力量施予該部位適當的壓力並滾動約1~2分鐘，如果有特別痠痛的點可以讓網球停留在該點20~30秒，這樣對肌肉就會有放鬆的效果。

以下是幾個部位的示範動作：

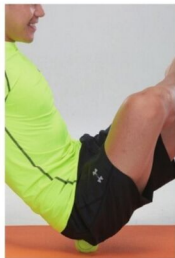
1 腳底

將網球置於一腳的腳底，利用體重将球上滾動1~2分鐘，再換腳按壓。



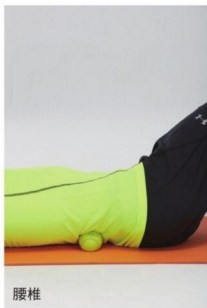
2 臀部

坐在網球上，將要按壓側的腳翹起跨到另一腿的膝蓋上方，利用體重将球上滾動臀部1~2分鐘。

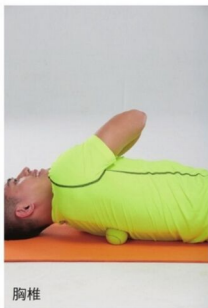


3 腰椎、胸椎、肩胛骨周圍

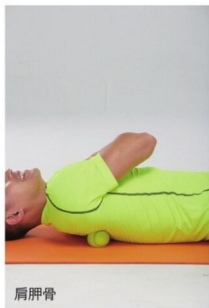
仰躺，將網球放在腰椎的位置，利用體重在上來回滾動1~2分鐘，再改移置胸椎、肩胛骨的位置按摩。



腰椎



胸椎



肩胛骨

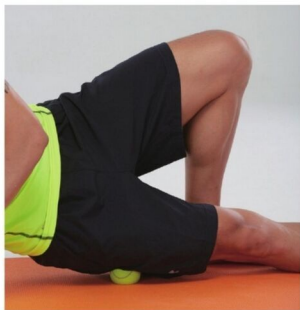
4 大腿前側

趴著，將網球置於一腳的大腿前側，利用體重在上來回滾動1~2分鐘，再換腿按壓。



5 大腿側邊

側躺，將網球置於一腳的大腿側邊，另一腳踩地做為支撐，利用體重在上來回滾動1~2分鐘，再換腿按壓。



棍棒按摩

準備一根棍棒，置於身體痠痛或要舒緩的部位，用雙手的力量給該部位適當的壓力並滾動約1~2分鐘，這樣對肌肉就會有放鬆的效果。

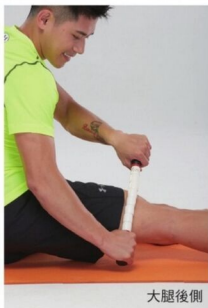
以下是幾個部位的示範動作：

1 大腿前、後、內側

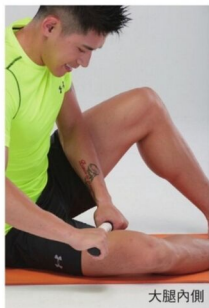
雙手持棍棒，分別在大腿前側、後側、內側，來回滾動按壓1~2分鐘。



大腿前側



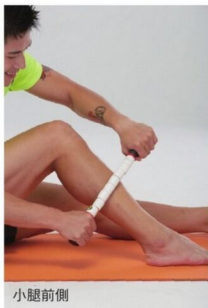
大腿後側



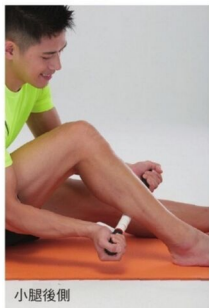
大腿內側

2 小腿前、後側

雙手持棍棒，分別在小腿前側、後側，來回滾動按壓1~2分鐘。



小腿前側

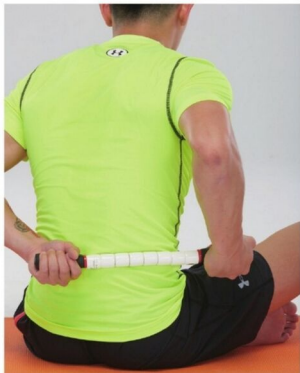


小腿後側

※註：示範照片中的按摩專用棍棒，可用表面光滑的圓棍取代。

3 側腰

雙手持棍棒，在腰的一側來回滾動按壓1~2分鐘，再換另一側按摩。



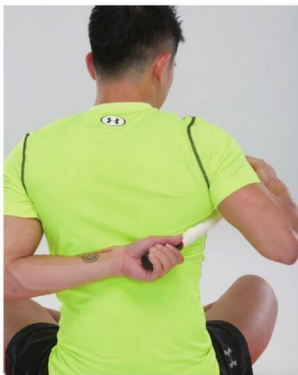
4 頸部

雙手持棍棒，在脖子位置來回滾動按壓1~2分鐘，可以變換不同的角度，以按摩到痠痛點。



5 闊背肌

雙手持棍棒，在腋下的一側來回滾動按壓1~2分鐘，再換另一側按摩。



良好的生活作息

要讓身體充分的休息才有可能修復白天工作或運動後的疲勞，而養成可以讓自己身體有休息習慣的生活作息，才能讓身體每天再生活力。最好的生活作息是晚上11點前睡覺，睡到早上6~7點起床。讓身體在最需要的時間休息是最好的選擇，特別是對身體脂肪的代謝，睡眠時我們身體一方面會充分供給運動後肌肉所需要的養分，一方面也會運用體內的脂肪來維持身體基本運作所需的能量，所以如果我們忙了一天，或運動後沒辦法有充分的睡眠，那麼肌肉所需的養分就會供應不足，免疫系統的恢復也會降低，同時維持體內基本運作的能量就不會是從體脂肪來，而可能是身體裡的醣類，這樣會讓人更想吃東西，對減體脂和瘦腹力是一大傷害。



當然你可能因為工作或其他因素沒辦法維持最好的作息時間，這的確是現代人的一種挑戰，果真如此，我還是建議你維持固定的睡眠時間，每天最好可以「睡飽」再起床，「睡飽」的定義因人而異，基本上7~8小時是一般人的需求，即使不能早睡，最起碼做到睡飽，這樣也不錯。但，我想有些人連睡飽可能都有會是個困難，那該如何？第一，我覺得最好你能解決這個問題，找到時間睡飽。第二，每天找空檔時間睡20~30分鐘都好。第三，請你在週末或休假時好好補眠。不然，要瘦肚子，恐怕做再多的運動也是事倍而功半了！

保養
4

Regeneration

讓心情真正的
休息

身體的休息也需要心靈的放鬆，管理好自己的心情也是身體保養的重要一環。

有些人不論是運動、保養、營養都會要求自己做到完美，該動就動、該伸展就伸展、該怎麼吃就怎麼吃，一點都不逾矩，可是心情卻常常因為工作或一些小事情而煩惱感到有壓力，這樣好嗎？其實並不好，不斷地覺知自己當下的情緒，排解不必要的煩惱，維持自己心情放鬆愉快這也是瘦肚子重要的步驟，因為煩惱、壓力都會讓身體釋放出不好的內分泌，特別是壓力賀爾蒙（Cortisol），它會阻礙身體脂肪的燃燒，也會促使人更想吃東西，這種狀況怎麼可能瘦呢？即便是瘦，也是瘦了燃燒脂肪的肌肉，身體的脂肪不會變少的。至於心情不好而延伸的睡眠不好、代謝不良等現象又會影響到運動和工作的品質，最後進入一個惡性循環裡，想瘦？很難吧！



Part 4

Nutrition

瘦肚子的 正確飲食

想要讓瘦肚子更有成效，除了規律運動之外，正確的飲食方式更可以助一臂之力。吃對食物，才能讓身體充滿能量，運動過程也會更輕鬆自在。每一餐一定要均衡，但要依個人體質來選擇，盡量選擇天然、不過度加工及烹調（例如：炸、煎、烤、炒）的食物。

吃得對加上運動得對，一定能讓自己更健康，瘦肚子的效果就一定看得見！



少量多餐 每日六餐

維持穩定的血糖是讓自己變瘦的關鍵，因為不穩定的血糖會讓人有不穩定的食慾，簡單的說就是，暴飲暴食，因為血糖低，就會讓人想吃東西，血糖高就不想吃東西，但卻會因為高血糖而讓自己的體脂增加，因此肥胖的人血糖通常不穩定，而這也說明了，為何糖尿病的人通常也會是個胖子（或曾經是），而他們的腰圍也通常會超過標準（男性90公分，女性80公分）。

穩定血糖的最重要原則就是，少量多餐，每一餐最多只吃6~7分飽，且每一餐都要有碳水化合物、蛋白質、油脂，且這三大營養素最好是非人工加工過的全食物（Whole Food），例如糙米飯比白米飯好，也比麵好。魚肉比魚丸好。初榨未精製過的油比精緻加工過的油好。

三餐習慣的最大問題是，人的胃清空食物的時間大概是3~4小時，但三餐間隔的時間通常超過3~4小時，所以我們常常會在飯前處於低血糖的狀態，然後就在這種「好食慾」的情形下多吃了一些，也就造成餐後的高血糖狀態，這樣如何維持血糖的穩定？所以，我的建議是，在三餐中間加上「點心餐」，這樣就可以讓血糖穩定了。

點心餐該吃什麼？我的建議還是：碳水化合物、蛋白質、油脂都要有，我覺得水果、生菜沙拉、堅果、水煮蛋、全麥吐司、橄欖油、豆漿都是很不錯的選擇。最糟的是麵包配碳酸飲料，因為這樣的「全糖」點心只會讓你血糖更不穩變更胖而已。



守則
2

Nutrition

喝充分的水 幫助身體代謝

水分是身體代謝系統最重要的物質之一，缺水的身體一定是個不能正常運作的身體。卻有人說要減肥的人最好少喝水，因為那會讓人變重。真是一個最沒有常識的說法，**缺水只會讓你的代謝變慢，脂肪更容易囤積在身體裡，最嚴重的是，缺水時會讓我們的腎臟受到嚴重的損傷，但身體一點都不會有感覺**，通常因身體長時間缺水而發現有異樣時，大概已經到了洗腎的階段了，所以水分的補充不得不慎。



相反的，如果我們身體的水分可以一直保持在充分的狀況，那麼我們的代謝系統就會正常，比較容易將食物轉換為熱量，只要我們有足夠的運動，當然就容易變瘦。但是，如果身體缺水，食物轉換為熱量的速度就會變慢，運動時熱量的消耗也會比水分充足時少，而體脂肪轉換成熱量代謝掉的比率也會降低，那麼運動減重的效果就會大打折扣。所以，如果你想要變瘦，就要讓身體充滿水分。

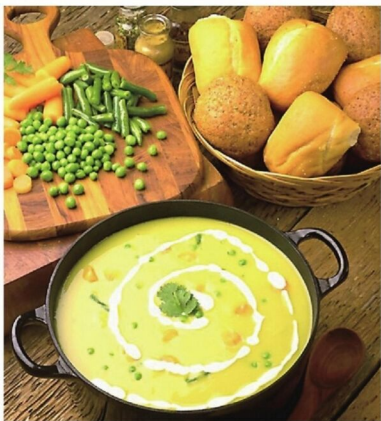


蛋白質、澱粉、油脂、 蔬果的個人化均衡

首先，我想強調的是：我不認為每個人的飲食內容是可以互相抄襲。因為常常有人問我，我平常吃什麼？他們想照我吃的食物來吃，這是一種很危險的想法，畢竟我有我自己的代謝情況，我對食物吸收消化的狀況也不一定和別人一樣，而且我的運動習慣、生活作息也可能和別人不同，我怎麼好建議別人吃和我一樣的食物呢？



所以，重點是每個人要找出最適合自己身體能量運作的食物，不要人云亦云吃別人的食物，那不見得會讓你更健康。該如何找到最適合自己的食物呢？要警覺自己對食物的感覺，不斷地嘗試。例如，午餐時，你以米飯為主食，蛋白質少許，加上蔬果，仔細感覺身體在餐後1~2小時的狀況，會不會昏昏欲睡？還是很有能量？隔天，反過來以蛋白質為主，身體的感覺又是如何？



重視自己身體給你自己的訊息最重要，但是要會分辨是你喜歡吃的東西？還是餐後你身體感覺很好的東西？例如，如果你很喜歡吃飯食，卻有可能飯後你的身體感覺沉重想睡覺，那麼飯食是適合你的食物嗎？當然不是，即使你喜歡吃飯食。

找出適合自己的食物，不管你是以蛋白質或澱粉為主的代謝型態，蔬果的比重都不可以過低，我的建議是每一餐都要有四分之一左右的蔬果才能維持身體代謝的平衡。另外，即使你找到了適合自己的食物與比率後，也別忘了食物烹調的方法也會決定身體對營養的吸收。



例如，油炸的雞肉、魚肉就沒有水煮的好，炒飯也沒有白飯好。這些細節就要看你自己可以多有紀律去遵循，畢竟知道和做到還是差很多。

運動前後 都要營養補充

運動前、後該如何吃呢？

最重要的原則還是依照你自己的代謝型態吃適合你自己的食物，維持你身體最適應的食物模式就好，不必做太大的變化。唯一要考慮的就是：運動前身體特別需要什麼？運動後身體又需要什麼？

這應該不難想到，因為運動時需要有充足的熱量，所以通常運動前會把較容易消化以轉換成熱量的食物比例提高一些，那就是碳水化合物的食物，像飯、麵、饅頭、麵包之類的東西。運動後則需要多補充蛋白質以供應肌肉與免疫系統的需求，像魚肉、豆腐、水煮蛋之類的食物，但有些時候可能不方便吃到足夠的蛋白質，那我建議你可以考慮以泡蛋白粉來代替，就是大家所謂的「高蛋白」。

別小看這只是小小的調整，這樣運動前後的飲食調整卻有可能讓你的身體可以在運動時有更好的能量運動，運動後也可以有更好的恢復，長期下來你的身體才可以維持在最佳狀況而不易疲勞。

●運動前

適合吃容易轉換成熱量的碳水化合物

推薦飲食：飯、麵、饅頭、麵包……等

●運動後

適合補充蛋白質，修補肌肉與免疫系統所需

推薦飲食：魚肉、豆腐、水煮蛋、泡蛋白粉……等

對身體的好處：

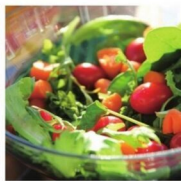
1. 運動時有更好的能量
2. 運動後可以很快恢復

守則
5

Nutrition

飲食
有假日

飲食的紀律有時候的確會讓人很難維持，就像每天都要工作卻都無法休息，一個再強壯的人終究會受不了的。所以，我覺得為了讓飲食規劃可以長期執行，而且不會讓人產生厭惡感，最好的方法就是**飲食也有星期天**，讓我們因為身體健康的理由，不敢吃卻很想吃的東西可以有機會品嚐到。例如，炸雞排、冰淇淋、酒等。這樣的安排我稱作是「飲食假期」，可以兼顧人性與健康的需求，也可以讓「飲食紀律」比較容易被接受與長期執行。



話雖如此，仍然有些東西是我認為不管怎樣都不可以碰的食物，因為這些食物對身體的傷害太巨大且不易恢復。例如：反式脂肪就是其中排名第一的東西。至於酒呢？我還是認為不可以因為飲食假日就讓自己喝得醉醺醺的，畢竟酒精會減緩身體的代謝速率與恢復力，對你斤斤計較的體重恐怕是百害而無一利。

Part 5

6 weeks Training Program

瘦腹力的 六週訓練課表



六週健身運動課，從初階到進階，共有三種不同程度的訓練課表，你可以依據個人需求，選擇適宜的課表來鍛鍊。讓你重拾健康，還更有型！

【一般課表】給每個人，你我都做得到的基礎課程。

【積極課表】給有運動習慣的你，體力更上層樓的進階課程。

【高標課表】給挑戰完美精實體態的你，更紮實的精進課程。



6 weeks Training Program

一般課表

適用對象：任何人

此課表是為沒有運動習慣，甚至沒有運動經驗的你而設計，這課表簡單易做，不會太累。不要擔心你做不了，只要你把每一個動作做對，不要急、不要停、不要放棄，如果當天不能一次做完所有動作，可以分早、晚，甚至三次不同時段來做，循序漸進，一定會有成果的！六週後，你就可以接著做【高標課表】，開始加強你身體的外層肌肉與強化體型了！

◎基礎篇六週課表

週次		第一週	第二週	
一般課表	每天做	×	②熱身瘦腹操 動作04~09	
	每天做	⑤慢跑兩公里	⑤慢跑三公里	
	每天做	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03	
	每天做	×	×	
	週日、週三除外每天做	×	×	
	週日除外選非連續兩天做 (週一、三、五或二、四、六)	×	×	

★重要提醒：運動最後請務必留下至少15分鐘做伸展動作1~10。



	第三週	第四週	第五週	第六週
	②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09
	⑤慢跑四公里	⑤慢跑四公里+③間 歇運動	⑤慢跑五公里+③間 歇運動	⑤慢跑五公里以上+ ③間歇運動
	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03
	④強化核心 動作10~11	④強化核心 動作10~12	④強化核心 動作10~13	④強化核心 動作10~13
	⑥全身功能運動 動作15~16	⑥全身功能運動 動作15~17	⑥全身功能運動 動作15~19	⑥全身功能運動 動作15~20
	×	×	⑧練腹肌 動作30~33	⑧練腹肌 動作30~33

6 weeks Training Program

積極課表

適用對象：有運動基礎者

此課表適合給個性較積極且有運動基礎的人，一天的課表不一定要一次做完，可以分早、晚來做，重點是要把力量使用的順序做對，掌握每一個運動項目的品質，漸進增強自己的體力與改善身材。如果你完成這四週的課表後，想再精進，那請參考下一個【高標課表】。

◎進階篇四週課表

週次		第一週	
積極課表	每天做	②熱身瘦腹操 動作04~09	
	每天做	⑤慢跑四公里	
	每天做	①體態鍛鍊 動作01~03	
	每天做	④強化核心 動作10~11	
	週日、週三除外每天做	⑥全身功能運動 動作15~16	
	週日除外選非連續兩天做 (週一、三、五或二、四、六)	×	

★重要提醒：運動最後請務必留下至少15分鐘做伸展動作1~10。



第二週	第三週	第四週
②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09
⑤慢跑四公里+③間歇運動	⑤慢跑五公里+③間歇運動	⑤慢跑五公里以上+③間歇運動
①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03
④強化核心 動作10~12	④強化核心 動作10~13	④強化核心 動作10~13
⑥全身功能運動 動作15~17	⑥全身功能運動 動作15~19	⑥全身功能運動 動作15~20
×	⑧練腹肌 動作30~33	⑧練腹肌 動作30~33

6 weeks Training Program

高標課表

適用對象：有運動習慣者

此課表適合給自我要求較高且有運動習慣的人，一天的課表不一定要一次做完，可以分早、晚來做，重點是要把力量使用的順序做對，掌握每一個運動項目的品質。因為這課表已經開始鍛鍊身體外層的大肌肉群，所以需要更好的保養、休息與營養的配合，這樣你的體力與體型才可以在不受傷的情況下越來越好。

◎精進篇四週課表

週次		第一週	
高標課表	每天做	②熱身瘦腹操 動作04~09	
	每天做	⑤慢跑四公里	
	每天做	①體態鍛鍊 動作01~03	
	每天做	④強化核心 動作10~11	
	週日、週三除外每天做	⑥全身功能運動 動作15~16	
	週日除外選非連續兩天做 (週一、三、五或二、四、六)	×	
	週日除外基數天做 (週一、三、五)	⑦增加肌肉量 動作21~22	
	週日除外偶數天做 (週二、四、六)	⑦增加肌肉量 動作27~29	

★重要提醒：運動最後請務必留下至少15分鐘做伸展動作1~10。



第二週	第三週	第四週
②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09	②熱身瘦腹操 動作04~09
⑤慢跑四公里+③間歇運動	⑤慢跑五公里+③間歇運動	⑤慢跑五公里以上+③間歇運動
①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03	①體態鍛鍊 動作01~03
④強化核心 動作10~12	④強化核心 動作10~13	④強化核心 動作10~13
⑥全身功能運動 動作15~17	⑥全身功能運動 動作15~19	⑥全身功能運動 動作15~20
×	⑧練腹肌 動作30~33	⑧練腹肌 動作30~33
⑦增加肌肉量 動作21~24	⑦增加肌肉量 動作21~24	⑦增加肌肉量 動作21~24
⑦增加肌肉量 動作27~29	⑦增加肌肉量 動作25~29	⑦增加肌肉量 動作25~29

33個瘦腹力健身操

本書介紹的33個健身操，一次展開，讓你隨時都能複習與練習，養成瘦腹力！

1 體態鍛鍊：體態鍛鍊是瘦腹力的基礎！

01 側移站姿

左右換邊
練習



02 分腿1/4蹲姿

左右換邊
各6秒



03 分腿半蹲

左右換邊
各6秒



2 熱身瘦腹操ABC：啟動身體的燃脂引擎

A. 提升心肺功能與促進血液循環

可以讓你的心跳加速，讓自己身體微微出汗的動作，例如：快走或慢跑約10分鐘，跳繩或原地跳約3~5分鐘等。

B. 關節啟動

04 下半身— 髖關節的 啟動

每個動作12次



05 上半身—
肩關節的
啟動

每個動作10次



C.動態伸展操

06 大跨步旋轉

每個動作維持
2秒×2組



07 後跨步旋轉

每個動作維持
2秒×2組



08 側跨蹲

動作維持
2秒×6組

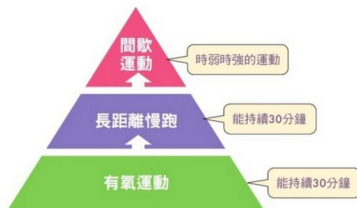


09 手走路

每個動作維持
2秒×3次



3 間歇運動：甩油效果一級棒



4 強化核心：讓腹腔變小的關鍵！

10 三點搭橋

每個動作維持
10秒×3次



11 側搭橋

動作維持30~
60秒×3組



12 臀搭橋

動作維持30~
60秒×3次



13

四足跪姿
轉體

連續動作
12次×3組



5

姿勢跑法：喚起我們最基本的運動能力

14 姿勢跑法

原則1：
姿勢POSE



原則2：
前傾FALL



原則3：
上拉PULL



6

全身功能運動：讓身體更敏捷有爆發力

15 蹲跳

6~12次



16 分腿蹲跳

6~12次



空中交換
左右腳

17 旋轉蹲跳
3~6組



跳起再向左側
旋轉90度



著地後姿勢

18 單腳蹲立
右左各
6~12次



19 藥球旋轉跳
6~12次



身體向右側
旋轉90度

20 波比跳
6~12次



7 增加肌肉量：燃脂不打烊，身體更靈活

21 啞鈴蹲站

6~12次
×3組



22 羅馬尼亞硬舉

6~12次
×3組



23 伏地挺身

8~20次
×3組



24 啞鈴雙手蹲姿水平拉

8~20次×3組



25 啞鈴站姿上推

8~20次
×3組



26 彈力繩下拉

8~20次×3組



27 彎曲手臂

8~20次×
3組



28 伸直手臂

8~20次×
3組



29 手臂側舉

8~20次×
3組



8

練腹肌：打造精瘦美的王字肌、馬甲線

30

**麥吉爾式
仰臥起坐**

6~12次×
3~4組



31 V字型屈身

6~12次×
3~4組



32 海星式

6~12次×
3~4組



33 仰臥抬腿

6~12次×
3~4組



瘦腹力

完美打造「瘦體骨架」，
6週持續燃脂提高代謝，強化肌力遠離痠痛！

作者／甘思元	行銷企劃／林芳如
出版經紀／本是文創・胡文瓊	行銷統籌／駱漢琦
封面設計／簡至成	業務發行／邱紹滋
版面構成／簡至成	業務統籌／郭其彬
梳化／蘇好萊	責任編輯／賴靜儀
攝影／子宇工作室・張緯宇	副總編輯／何維民
服裝提供／星裕國際・UNDER ARMOUR	總編輯／李亞南

發行人／蘇拾平
出版／漫遊者文化事業股份有限公司
地址／10544 台北市松山區復興北路331號4樓
電話／886-2-27152022
傳真／886-2-27152021

讀者服務信箱／service@azothbooks.com
漫遊者臉書／www.facebook.com/azothbooks.read
劃撥帳號／50022001
戶名／漫遊者文化事業股份有限公司

發行／大雁文化事業股份有限公司
地址／10544 台北市松山區復興北路333號11樓之4
香港發行／大雁（香港）出版基地・里人文化
地址／香港荃灣橫龍街78號正好工業大廈22樓A室
電話／852-24192288 852-24191887
香港讀者服務信箱／anyone@biznetvigator.com

初版一刷／2014年8月
定價／台幣350元
ISBN／978-986-5671-07-5

版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）
本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

瘦腹力：完美打造「瘦體骨架」，6週持續燃脂提高代謝，強化肌力遠離痠痛！
/ 甘思元著. -- 初版. -- 臺北市：漫遊者文化出版：大雁文化發行，2014.08
160面；17×23公分
ISBN 978-986-5671-07-5(平裝)

1.運動健康 2.運動訓練 3.塑身

411.711

103014108

