4个动作帮你修复腹直肌

产后修复入门篇

靳思琪

INT健身教育学院女性课程培训导师,美国ACOG认证教练,MCfitness 注册认证教练,专注产后修复,女性塑型训练。

产后修复就是针对盆底肌、腹直肌和骨盆的修复。产后肥胖有很大一个原因是皮肤没有恢复弹性,其中最突出的就是腹直肌分离,造成腰部赘肉和松弛,如果不加以修复,对于健康会长期造成损害。本期我们关注产后修复,邀请产后妈妈和准妈妈一起关注自己的健康。

记者 叶霖 文/图

这一套动作是在家里可以做的基础的恢复腹直肌功能训练,顺产生完就可以做这套动作,如果是剖腹产的话建议24小时以后,每天训练直到腹直肌恢复到正常位置。如果要更快更高效地完成训练目标,还是要请专业教练指导。

【动作示范】

动作一 坐姿拉伸腘绳肌

作用:放松大腿后侧。女性怀孕期间,骨盆前倾导致髋伸幅度受限,臀肌过弱,因此更多用大腿后侧肌肉发力。

动作分解:这个动作身体一定要坐骨结节着地,一条腿伸直,勾脚尖,另一侧大小腿夹紧,尽量让自己的大小腿贴紧地面。以髋关节为对折点,延展脊柱,背部挺直,腹部贴大腿,防止驼背现象。双手放在耳朵两侧。

组数:每组10~15次,3~5组

动作二 坐姿臀肌拉伸

作用:拉伸臀部肌肉。

动作分解:盘腿坐,两个膝盖保持在一条垂直的线上,双脚脚背自然向下,双手固定在脚背的位置。背部挺直,不要有弯腰的动作,用腹部贴大腿。坐骨结节要贴紧地面。

组数:每组10~15次,3~5组

动作三 肋间式呼吸

作用:帮助腹直肌恢复。加强肋间肌的训练,产后不少女性都会肋骨外翻,加强肋间肌力量,让它归位。

动作分解:仰卧在垫子上,背部贴紧地面,双手放在自己的肋骨两侧,鼻吸口呼。吸气注意闭上嘴巴吸气,呼气的时候张大嘴巴发"哈"的声音,但不出声,才能激活深层肌肉。吸气胸腔向两侧打开,呼气向中间靠拢。可以让老公协助帮忙,产妇吸气老公手向外打开,呼气时候稍微用力往里推,做一个引导。

组数:每组6~8次,3组。

动作四 腹式呼吸

作用:帮助腹直肌恢复。

动作分解:仰卧在垫子上,背部贴紧地面,双手放在自己的肋骨两侧,鼻吸口呼。吸气注意闭上嘴巴吸气,呼气的时候张大嘴巴发"哈"的声音,但不出声。需要注意的是,和肋间式呼吸不同,腹式呼吸时,吸气腹部向外,呼气腹部向内。

组数:每组6~8次,3组。

小贴士

关注微信了解更多

【产后腹直肌分离的原因】

怀孕的时候,腹直肌会拉长至原来的50%,这是由于女性在妊娠过程中,随着子宫内胎儿逐渐增大,腹壁皮肤、筋膜、腱膜、肌肉等被极度扩张,且腹前外侧壁肌肉之一的腹直肌出现分离,30%~90%的孕妇都会出现腹直肌分离。

【腹直肌分离的影响】

1.小腹婆一族,产后哪里都瘦了,只有小肚子瘦不下去的人群,90%以上是腹直肌分离的问题。

2.盆底肌功能障碍。

3.诱发腰肌劳损、腰椎间盘突出。

4.腹压降低,引发腹部肠蠕动减慢、消化功能薄弱,从而造成内脏功能的损伤。

5.影响呼吸,抑制膈肌下降,膈肌更加薄弱。

6.腹直肌分离也会让腹壁的其他肌肉受损,使腹壁肌肉功能变得薄弱。