

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 大成報 日期 90. 2. 20 版面 九版

遠遠的「男孩」走過來……咳？

## 倒三角頭重腳輕

### 先做心肺功能 再加強局部 訓練腹肌

記者 陳若怡／報導

上半身壯碩、下半身苗條的倒三角身材，是男性標準身材，但對女性而言，可能就屬於惱人的身材了，倒三角身材不但使女性的背影看起來極

似男人，頭重腳輕的比例更是令女人煩惱不已。針對女性倒三角身材該如何改善，健身中心專業教練建議，首先必須先做心肺功能

訓練，提升體能和促進身體血液循環之後，再依照個人希望塑身部份加強局部訓練，由於倒三角身材屬於上半身肥胖，所以可增加上半身的重量訓練。上半身肥胖的女性，可做手臂二頭肌、三頭肌的訓練，只要空手連續做抬舉動作或是利用啞鈴，都可以雕塑手臂，這些動作簡單且不需健身器材，在家中就可隨時動一動，效果相當不錯。

腰部容易累積脂肪也是導致上半身臃腫的原因，所以訓練腹直肌、側腹肌也是不能忽略的地方，屈膝仰臥起坐、彈力球、呼拉圈都是雕塑腰部曲線的最佳運動，不但能讓腰部漸漸瘦下來，腹部贅肉也能鍛鍊得非常結實。

