

大家好，关于侧腰吸脂不均匀很多朋友都还不太明白，今天小编就来为大家分享关于侧腰吸脂不均匀的原因的知识，希望对各位有所帮助！

## 本文目录

1. [如何才能瘦腰？](#)
2. [女性如何健康减脂？](#)
3. [为什么脂肪不能切掉？](#)

## 如何才能瘦腰？

不控制饮食，不跑步运动，一个女孩每天3分钟坚持一个月，腰围瘦了2cm，她靠的是什么方法？

每天3分钟“真空腹”训练，一个月腰围变化多少？

这位健身女孩本身就有几年的训练基础，腰腹线条也比较清晰，腰围63.5厘米，体脂率并不高。这种情况下继续减脂可以瘦腰，但进步的可能性很小，而且难度很大。

在刚开始的3天，她都在练习动作，每组保持60秒钟，每天做3组。每天练3分钟真空腹，从无法控制到能够收紧腹部，技巧在一点点的进步。

真空腹的训练不像其他运动，需要特意腾出时间和场地来训练。它需要做的是排尽腹内空气，通过呼吸就可以做到，所以刷牙洗脸的时候也能练习。

经过一个月的训练之后，腰腹已经能够完全收紧，腰围比之前有了非常明显的进步，瘦了很多。

一个月之后，腰围的变化可以说超出了她的预想：她的腰围变成了61.6厘米，比之前瘦了将近2cm，最重要的是，她的体重并没有变轻！对于一个腰围如此纤细、有良好运动基础的女生来说，这是非常大的改变了。

## 为什么真空腹能够纤细腰围？

真空腹是上世纪七八十年代，古典健美选手最常使用的舞台展示技巧。通过完全收紧腹部，身材能够呈现出倒三角的黄金比例，让肩背显得更宽、腰围更纤细，呈现出肌肉状态和身材比例的美感。

像大家非常熟悉的健美先生施瓦辛格，他的正面强悍宽厚，但侧面看去却让人大吃一惊，原因就是真空腹的训练，极大缩小了腰围。

和常规的腹肌训练不同，“真空腹”训练的是腹肌深层肌群的收缩，主要针对的是腹横肌。这部分肌肉环绕在腹部，包裹保护着我们的内脏器官。

当我们通过呼吸强化对腹横肌的控制后，腰部肌肉主动收缩，能够让腰围看上去更细。

普通人如何练习真空腹？

### 1.降低腹部脂肪量

真空腹训练对于腰围较小的人群来说效果更好，如果你的体重较大、腹部脂肪较多，那么真空腹训练的效果就微乎其微了。

所以保持良好的饮食习惯、保持运动的习惯，是你开启腰围瘦身之旅的起点。

### 2.保持空腹状态

空腹状态更有利于将腹内气体全部排出，找到腹部收缩的感觉，所以练习的最好时间是早晨，例如刚起床、洗漱、未进食的时间段。

### 3.排尽腹内气体

我们以仰卧真空腹为例进行讲解。身体朝上躺在地上，双腿微屈，尽可能深呼吸。呼气时悠长、将腹内气体全部排出，感觉腹部向上提到胸腔位置。保持这个状态，腹内壁收缩，向脊柱方向靠拢保持15秒。

你也可以选择站姿完成动作，双手找到一个支撑点弓背，这样可以更好地找到腹部收缩感。

以上就是今天的全部内容了，感谢点赞、转发、评论，希望看到这里的你都能练出“小蛮腰”~

关注“中国健体那些事儿”，分享健身干货，畅聊体坛趣事！

女性如何健康减脂？

晚上好，很高兴为你作答！

很多人会说男女减脂都是一样的，其实还是有一些区别的，毕竟目前东方女性，特别国内女性，去健身房锻炼欲达到的目标，还是具有地方色彩的。我们一起来探讨一下！

从目标来说吧，女性的话（这里不讨论健体健美范畴的女性），我想一百个中，有没有一个想要大块明显肌肉的？她们想要的是：体脂少，腰部两侧无脂肪堆积，马甲线显现，手臂上没有拜拜肉，大腿没有多余的脂肪，臀部无多余脂肪，臀、胸最好上翘，身姿挺拔！

图1：女性器械训练

男性的话，不敢说百分之百，百分之九十的目标就是增肌，大，更大，我还要大！大就是王道，大了一切好说！

所以，基于以上，男女的减脂过程，还是有所区别，那么我们下面就教给女生一些减脂的科学方法吧。

女生的减脂，套路上来说，大的框架与男士雷同，我们可以利用力量训练+有氧训练来完成。可是，为了达成女性特有的锻炼要求，我们会根据不同的个体，做不同的调整 and 安排！

图2：女性器械训练

给女生安排的力量训练，由于本身女孩子的力量小，我们的重量也不可能安排的太大。锻炼女生的肌肉，想通过增大肌肉体积来达到增大她的基础代谢这个思路，火哉面个人是不赞同的，仅是这个思路，这是一个马拉松式的过程，由于女性体内雄性激素太少，所以肌肉体积的增大比男性困难许多。

我们可以通过力量训练，增加女性的热量消耗，同时力量训练会对她的肌肉质量有提高的改变，更加紧实；然后有氧的话，跑步或许并不是一个好的选择哦，因为女孩子要求各个部位的线条，跑步的作用并不理想。对上体包括核心的锻炼，有更好的选择。那就是“有重心高低变化的动作”，像是HIIT之类，比如俯卧撑+开合跳。这样的训练，虽然说对心肺要求要比跑步高，但是优点也是非常明显的：1、节约时间；2、提高心率快，燃脂快；3、同时身体上下兼顾，对线条的打造更为全面。同时，也可以安排一些静力性的练习，比如平板撑和靠墙静蹲等等。

当然，这说的的是一个思路框架，可以进行微调，打个比方，有需要打造翘臀需求的

，可以注重下深蹲、臀桥、弹力绳练习，具体操作就根据具体情况安排。

希望回答能给你带来些许帮助，如果喜欢，请点赞同加个关注，转发此回答，谢谢！

## 为什么脂肪不能切掉？

为了减脂而切除脂肪是很不可取而且是非常不划算的方式。原因如下。

第一，脂肪在人体内分布在全身各个部位，尤其是体脂率男性25%以上、女性30%以上的肥胖人群，其内脏脂肪占据非常大的一部分脂肪重量。而在各种大范围脂肪细胞减除手术中，都只能在较安全的区域做，比如腹部的皮下、大腿的皮下、臀部的皮下等。想要切除大部分重量的内脏脂肪是非常危险的，很容易造成大出血等危机生命的情况。所以想要通过切除大部分的脂肪目前为止是无法实现的。

第二，无论是吸脂还是从腹壁切除一部分的脂肪的手术，能够去掉1kg~2kg的脂肪就已经非常不容易了。而如果是100kg体重肥胖的人，体内至少会有25%的脂肪，也就是25kg。实际可以通过切除或吸脂去掉的脂肪是非常有限的。而且切除脂肪的部位还很容易出现皮肤褶皱甚至有可能出现凹凸不平，这样进一步通过二次手术修复会带来两重伤害和痛苦。完全得不偿失。

第三，在正常情形下，脂肪细胞数目到了青春期后就不再增加了。身体脂肪的分布，部分取决于遗传及荷尔蒙等影响，例如女性的皮下脂肪多积聚于小腹、臀部及大腿，而男性则囤积于上腹及腰部。而就算你将脂肪切除了一部分，脂肪细胞的数目减少了，但是如果饮食不节制、不运动，脂肪细胞还是会通过增大体积来存储多余的能量。也就是说通过切除脂肪手术来解决不发胖是完全不可能的。所以无论如何通过怎样的方式瘦下来最终保持好身材还是逃不过吃和运动。

通过饮食及运动的量化来让自己瘦下来。最终对吃和运动观念的转变而改变自己的生活习惯，从而达到终身不胖又瘦又美的体质。

好了，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！