

# A.B.T锻炼

# 享受紧致的幸福感



Aleeza Haneen  
Bt. Alykallam  
活力盆底护理中心  
妇女健康物理治疗师

## 什么是盆底肌肉？

盆底肌肉 (Pelvic Floor Muscles) 是位于骨盆底下的肌肉，相互交织成网状的肌群犹如一张“吊网”，支撑着盆腔和腹腔器官，与性功能、排尿功能等都有密切联系。随着年龄的增长或产后的女性，面对网状结构弹性减弱和封闭性变差的机率极大，继而导致尿失禁、盆底脏器脱垂、性福障碍等问题。

## 什么是A.B.T运动？

A. B. T意指腹部 (Abs)、屁股 (Butt) 和大腿 (Thighs)，主要功效是强化盆底肌肉，让松弛的盆底肌恢复活力，同时有助于预防盆底问题，如大小便失禁，而且可以改善性生活的质量，并增强女性的性感曲线。

今天，就把A. B. T运动学起来，并融入日常生活，做个紧致的幸福女人。



**笑一笑  
是良药**

## 人生三大谎言

1. 明天开始减肥
2. 今晚一定早睡
3. 再买我就剁手



### 凯格尔运动(基本式)

**好处：**加强骨盆底肌肉支撑力，预防大小便失禁，改善性功能。

**步骤：**

1. 躺下并弯曲双膝。
2. 收缩或挤压骨盆底肌肉(有如正在排尿的感觉)并维持姿势。
3. 放松一下。
4. 重复20次。

**★注意：**

- ..在运动前把尿排干净。
- ..找到正确的肌肉位置。
- ..不要屏住呼吸。
- ..不要同时挤压/收缩其他肌肉。

### 凯格尔之拱桥式

**好处：**加强臀部、腹部、腿后腱和骨盆底肌肉，改善核心肌的稳定性和平衡性。

**步骤：**

3. 躺下并弯曲双膝。
- 用鼻子吸气，用嘴呼气。
4. 进行凯格尔基本式，同时将臀部抬离地面(大约5-10cm)，然后放下。
5. 离地面(大约5-10cm)，然后放下。
- 吸气，放松肌肉，呼气。
- 重复10次。

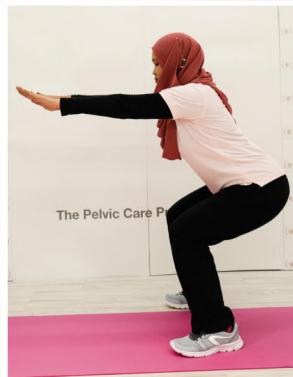


### 凯格尔之平板

**好处：**加强核心肌肉，改善脊椎排列(平衡和姿势)，增加后肌群灵活性。

**步骤：**

1. 俯卧撑起始姿势，使用手掌或前臂支撑身体，手肘应与肩部对齐，脚尖脚趾触地。
2. 挤压臀部和骨盆底肌肉，收紧腹部。
3. 保持颈部和脊椎放松。
4. 保持身体平直。
5. 保持10秒钟，休息。
6. 重复10次。



### 凯格尔之拱桥式加提单腿

**好处：**重点挑战核心肌肉的稳定性和平衡。

**步骤：**

1. 躺下并弯曲双膝。
2. 用鼻子吸气，用嘴呼气。
- 进行凯格尔基本式，同时将臀部抬离地面(大约5-10cm)，然后慢慢
3. 抬起一条腿并伸直。
4. 吸气，放松肌肉，呼气。
5. 重复10次。



### 凯格尔之深蹲式

**好处：**建立核心肌力量和耐力，改善活动性和姿势，调整背部和腹部，增加灵活性。

**步骤：**

1. 将双脚开至与肩同宽，脚趾向外侧。
2. 保持颈部和脊椎放松，将臀部往后推。
3. 注意保持膝盖宽度，各对齐左右两脚的第二根脚趾。
4. 臀部往下蹲，直到它们与膝盖平行。
5. 保持10秒钟后休息。 —我要健康

Interview by Shing

Text by Steph

myhealth@revonmedia.com

Photos Shing