

# 快跟上！7分鐘省時運動

iFit 愛瘦身 iFit 愛瘦身

發布時間 2017年11月30日 AM 9點30分

0

0



還在為了花多少時間運動傷腦筋嗎？

小編留意到美國運動醫學學會（ACSM）所發布的健康與體適能手冊，裡頭提到了「時間節省器：高強度循環運動」。透過短時間的訓練，就能兼顧有氧燃脂和肌力雕塑，這麼好康的運動法，小編當然要介紹給大家囉！

## ★ 高強度循環運動（High-Intensity Circuit Training，HICT）是什麼？

高強度循環運動，是由 12 種有氧、肌力和核心訓練動作組成，以每種動作運動 30 秒、休息 10 秒的間歇方式，對全身的各大肌群進行鍛鍊。

它能在短時間內驅動無氧系統，讓肌肉用力收縮，達到「肌力鍛鍊」；也能刺激代謝能力，促使「心肺能力」進步，進而達到燃脂效果喔！

## ★ 要做到多累呢？

如果 0 分是休息、10 分是極限，一定要記得，HICT 的運動過程應該要維持 8 分的水準才會有效果。

這樣的強度一般可以在 30 秒內做到 12 ~ 20 下，並會讓你感到呼吸沉重、心跳加速。

## ★ 要做多久呢？

12 種動作各做 30 秒、休息 10 秒，總共 7 分鐘，並視能力重複 2 到 3 次。

## ★ 12 組動作，計時開始！

## 熱門

[查看更多](#)
[NBA精華](#) [健康](#) [美食](#) [鄉民](#) [運動](#)

- 天天躺床上滑手機 壯男癱瘓大小便失禁  
TVBS
- 喝水也有大學問！3時機正確喝，健康無負擔  
華人健康網
- 空污襲台！這10招學起來，遠離空污致敏  
康健雜誌
- 天天吃，容易得大腸癌！兒科醫師黃璫寧：早餐店裡最NG的2種食物  
良醫健康網
- 雞蛋輸了！它富含更優質的蛋白質，增肌減脂更有感  
早安健康
- 她靠「走路」7個月重度脂肪肝痊癒還瘦8公斤！達人教你這個時間走...  
良醫健康網
- 腳也會中風？！ 拖久恐截肢莫輕忽  
健康醫療網
- 陰道炎：有白帶正常嗎？3關鍵解讀  
陰道健康  
早安健康
- 花椰菜抗癌好幫手 切完靜置40分再煮最佳！  
TVBS
- 蝦毀？犯了3大NG，吃蔬菜竟比吃肉還肥！  
華人健康網

## 熱門消息

我們該如何面對一場出軌？——戰勝白我的心魔  
失戀花園

## 更多健康相關文章

[查看更多](#)

雞蛋輸了！它富含更優質的蛋白質，增肌減...  
早安健康

蝦毀？犯了3大NG，吃蔬菜竟比吃肉還肥！  
華人健康網

腳也會中風？！ 拖久恐截肢莫輕忽  
健康醫療網

**Step 1. 開合跳（Jumping jacks）**

類型：全身有氧

由雙腳併攏站直、雙手自然垂放開始，往上跳躍時雙腳打開、雙手往上到頭頂，再恢復到站直。

陰道炎：有白帶正常嗎？3關鍵解讀陰道健康  
早安健康

喝水也有大學問！3時機正確喝，健康無負擔  
華人健康網

**Step 2. 太空椅（Wall sit）**

類型：下肢肌力

背部靠一面牆，想像屁股下方有一張椅子，往下坐、雙腳往前站，維持這個姿勢，大腿盡量和地面平行。



### Step 3. 伏地挺身 (Push-up)

類型：上肢肌力

身體成俯臥姿勢，雙手打開與肩同寬、手掌朝前、腳伸直，透過手肘彎曲讓身體下降、上升。（如果覺得強度太高，可採跪姿伏地挺身）

過程中記得收小腹，並使頭部、上身、臀部成一直線，臀部千萬別掉下去或翹太高，過程也不要憋氣唷！

**Step 4. 核心捲腹 (Abdominal crunch)**

類型：核心穩定

身體呈臥姿，雙腳屈曲，腹部用力收縮，上背抬起、下背維持貼地。

**Step 5. 登階 (Step ups onto a chair)**

類型：全身有氧

視能力準備一個約 25～50 公分高的椅子或登階箱，利用大腿出力將小腿上提。

左腳先踩上椅子、再上右腳，站穩後，先下左腳、再下右腳。兩腳輪流，保持穩定快速的節奏。



### Step 6. 深蹲 (Squat)

類型：下肢肌力

雙腳打開約與肩同寬、雙手平舉，重心放在腳跟，屁股往後坐，自然下蹲到大腿約與地面平行。

腹部出力，保持上身挺直，不要低頭及彎腰駝背。



**Step 7. 三頭肌撐體 (Triceps dip)**

類型：上肢肌力

雙手抓住穩固的椅子邊緣，使身體懸空，雙腳往前伸直、腳跟著地。

身體往下降，至手肘彎曲成 90 度，再以三頭肌出力，撐起身體到原本的高度。

**Step 8. 棒式 (Plank)**

類型：核心穩定

身體成俯臥姿勢，以手肘彎曲位於肩膀正下方，撐起身體，腹部出力，維持頭部、上背、臀部呈一直線。

**Step 9. 原地高抬膝 (High knees / running in place)**

類型：全身有氧

雙腳打開約與肩同寬，原地進行抬膝動作。

膝蓋盡可能抬靠近胸部，雙手隨之前後擺動，保持上身直立及穩定，並加快速度。



**Step 10. 弓箭步（Lunge）**

類型：下肢肌力

左腳往前踏一步，身體下沉至前後膝關節呈 90 度，上身保持正直，不低頭及彎腰駝背。

左腳收回站直，再換右腳往前踏，重複上述動作。



**Step 11. 伏地挺身加轉體 (Push-up and rotation)**

類型：上肢肌力

這是伏地挺身的加強版，做一下伏地挺身後，左手伸直撐地、右手往外開上舉，讓身體朝向右側，然後恢復伏地挺身預備姿勢；再做一下伏地挺身，換右手伸直撐地、左手往外開上舉，如此交替進行。



### Step 12. 側棒式 (Side plank)

類型：核心穩定

類似棒式的動作，但身體轉向右側，手肘彎曲位於肩膀正下方，側腰部出力，並維持頭部、上半身、臀部呈一直線，持續 15 秒便交替另外一邊。



這 12 種簡單動作，常運動的人一定都不陌生，然而只要透過 30 秒運動、10 秒休息的搭配，就能兼顧肌力鍛鍊和有氧燃脂的效果！想在夏天秀出好身材，高強度循環運動你學會了嗎？d(d' v' )

額外安全提醒！

- 1 避免在任何運動過程中憋氣。
- 2 運動前後都應有適當的暖身與恢復。
- 3 不熟悉或不確認動作是否正確，建議由合格的運動教練指導。
- 4 體重過重或沒有運動習慣的族群，應量力而為，並以中低強度的有氧運動開始鍛鍊，像是跑步、游泳、腳踏車等，以建立起運動習慣為優先唷！

※ 資料引用自：

1 [ACSM 手冊\\_Time saver high-intensity fitness circuit in minutes](#)

2 Youtube 影片 [7-Minute Workout](#)

點擊加入 **LINE** 好友！得知更多瘦身新訊  
查看原始文章

|   |   |
|---|---|
| 0 | 0 |
|---|---|

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。