美食

NBA精華

快跟上!7分鐘省時運動

娛樂

國內

生活

國際

今日頭條

iFit 愛瘦身 iFit 愛瘦身 發布時間 2017年11月30日 AM 9點30分

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 郷民 運

- 天天躺床上滑手機 壯男癱瘓大小便 失禁 **TVRS**
- 2 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 瑽寧:早餐店裡最NG的2種食物
- 5 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...
- 7 腳也會中風?! 拖久恐截肢莫輕忽
- 陰道炎:有白帶正常嗎?3關鍵解讀 陰道健康
- 花椰菜抗癌好幫手 切完靜置40分 再煮最佳!
- 10 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?——戰勝自 我的心魔

失戀花園

更多健康相關文章

杏看更多

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)

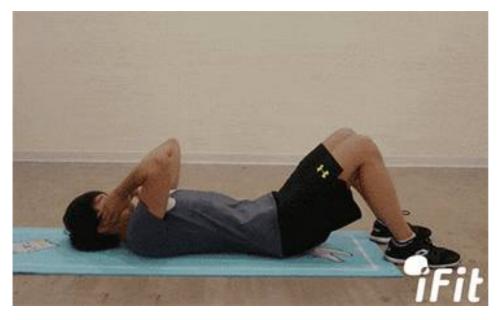
過程中記得收小腹,並使頭部、上身、臀部成一直線,臀部千萬別掉下去或翹太高,過程 也不要憋氣唷!



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。

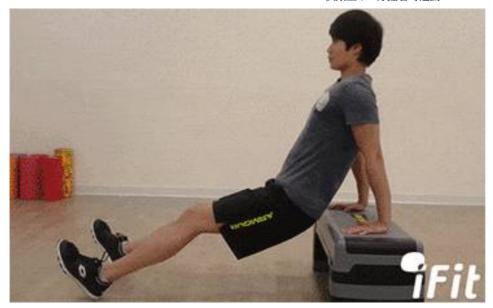


Step 7. 三頭肌撐體(Triceps dip)

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'∀')

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	[] 往	导知更多	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。

最新資訊 | 服務條款 | 隱私權政策 | 服務聲明

追蹤我們

台灣

© LINE Corporation