



七分鐘運動 高效率減脂

養和醫院
一級物理治療師
徐善美



香港人生活爭分奪秒，要每天撥出三十分鐘進行運動，除了需要恆心外，還要計算來往場地、沐浴及更衣時間，實在奢侈。近年流行「七分鐘運動」，只要在家中就能進行訓練，而燒脂效果更較一般的運動有效。今期物理治療師會為大家解構這個「七分鐘運動」之謎。

撰文：黃敏寧 攝影：黃德堅 設計：伍健超

甚麼是 七分鐘運動？

二〇一三年，美國運動醫學會（American College of Sports Medicine）在《健康與健身雜誌》（Health & Fitness Journal）發表研究報告，詳述只要在七分鐘內，完成十二個動作的高強度循環訓練，效果就能勝過進行數小時的跑步或帶氧運動。

養和醫院一級物理治療師徐善美解釋，高強度循環訓練（High Intensity Circuit Training，簡稱HICT）結合有氧運動、阻力訓練及肌力鍛煉，再配合極短的休息時間，除了能改善心肺功能及全身大肌肉力量外，消耗的熱量比其他中強度持續運動，例如跑步及踏單車更高，有助燃燒脂肪及降低心血管疾病。

七分鐘運動動作示範

徐善美說：「七分鐘運動的動作看似簡單，但其實訓練時姿勢一定要正確，以下示範八個，運動人士需要特別留意姿勢的動作。如有不適應停止運動，以及因應身體情況作調節。」

1 坐隱形椅

背部貼着一面牆，懸空坐下，像坐在一張隱形的椅子上。

注意：大腿與小腿間呈九十度，膝蓋與腳尖同時向前及成一直線。



2 伏地挺身

手指張開，雙腿伸直，收小腹，把身下壓至胸口貼地面。初期開始訓練人士，可把膝蓋屈曲代替。

注意：身體往下壓時，背部應維持平行，切勿翹屁股。



3 捲腹

手平放在身旁，利用腹肌的力向上捲腹，背部稍微離地就可以。

注意：切勿利用頭部的力量帶起上半身，會令頸椎受傷。



爆發式間歇訓練

七分鐘運動能夠達到高效率減脂，其實它是一項爆發式間歇訓練，徐善美說，七分鐘內做十二個動作，時間既短，但屬高強度，動作持續三十秒，最高心跳率便可上升至百分之九十至一百，相反，中強度運動的最高心跳率只能維持在百分之六十至七十。

根據研究，爆發式間歇訓練的好處是：

- ① 增加代謝率，即運動後代謝修復的過程會消耗更多熱量，在爆發性的運動後，身體的基礎代謝率亦會提高。
- ② 產生後燃效應（After-burn Effect），讓身體在停止運動後，仍繼續消耗氧氣。
- ③ 提升體力及心肺功能。
- ④ 訓練的總時間比中強度的運動更短及更有效。

七分鐘運動訓練須知

七分鐘運動不需要任何器材，只要一張椅子和一面牆便可。十二個動作包括，開合跳、坐隱形椅、伏地挺身、捲腹、梯級運動、深蹲、三頭肌撐體、平板支撐、原地抬膝、跨步蹲、T形伏地挺身和側撐體（Side Plank）。

訓練流程：

- ① 每個動作次數為十五至二十次，共持續進行三十秒，（可按個人健康狀況而調整）。
- ② 每完成一個訓練動作就休息十秒，然後才進行下一個動作。
- ③ 約七鐘便完成一組共十二個動作，每組動作需循環進行兩至三次。

研究發現，每周進行五日高強度循環訓練，持續六星期，不但可達到肌力鍛煉，還可令體內脂肪大幅下降。不過，徐善美說：「七分鐘運動的動作看似簡單，但長者及較少做運動的人士要注意，要因應身體狀況或本身的疾病和痛症而進行調節，進行訓練前，先諮詢醫護人員意見。就算健康但日常缺乏訓練的人士，也應循序漸進，訓練初期可把每個動作改為十五至二十秒，減少負荷。」

7 跨步蹲

站立，左腳往前跨步，右腳在後，進行下蹲動作，然後利用前腳的力量讓身體回復站立姿勢。

注意：背部必須挺直，膝蓋不能超越腳尖，不要屈曲大過九十度。



4 梯級運動

準備一張堅固的椅子，先把一隻腳踏在椅子上，另一隻腳就隨之踏上，保持平衡，雙腳需以輪替方式進行。

注意：膝蓋與腳尖的方向需要一致向前。



5 三頭肌撐體

準備一張堅固的椅子，利用雙手支撐並腳跟貼地，然後慢慢往下坐，直至手肘彎曲呈垂直狀態，之後再用雙手力量支撐起身。

注意：初訓練者可全隻腳板放在地上，以半坐的姿勢進行訓練。



8 側撐體 (Side Plank)

單手撐地，運用腰側的力量將上半身撐起，臀部亦要離地，雙腳伸直。

注意：初訓練者可屈曲雙膝保持平行。



6 平板支撐 (Plank)

用手肘支撐上半身，手肘垂直於肩膀正下方，緊縮腹部，以腹肌的力量撐起身體，盆骨保持水平，膝蓋伸直。

注意：手與身體必須垂直，背部伸直，切勿翹屁股。

