



每天運動**7分鐘**

# 「7分鐘運動」簡介

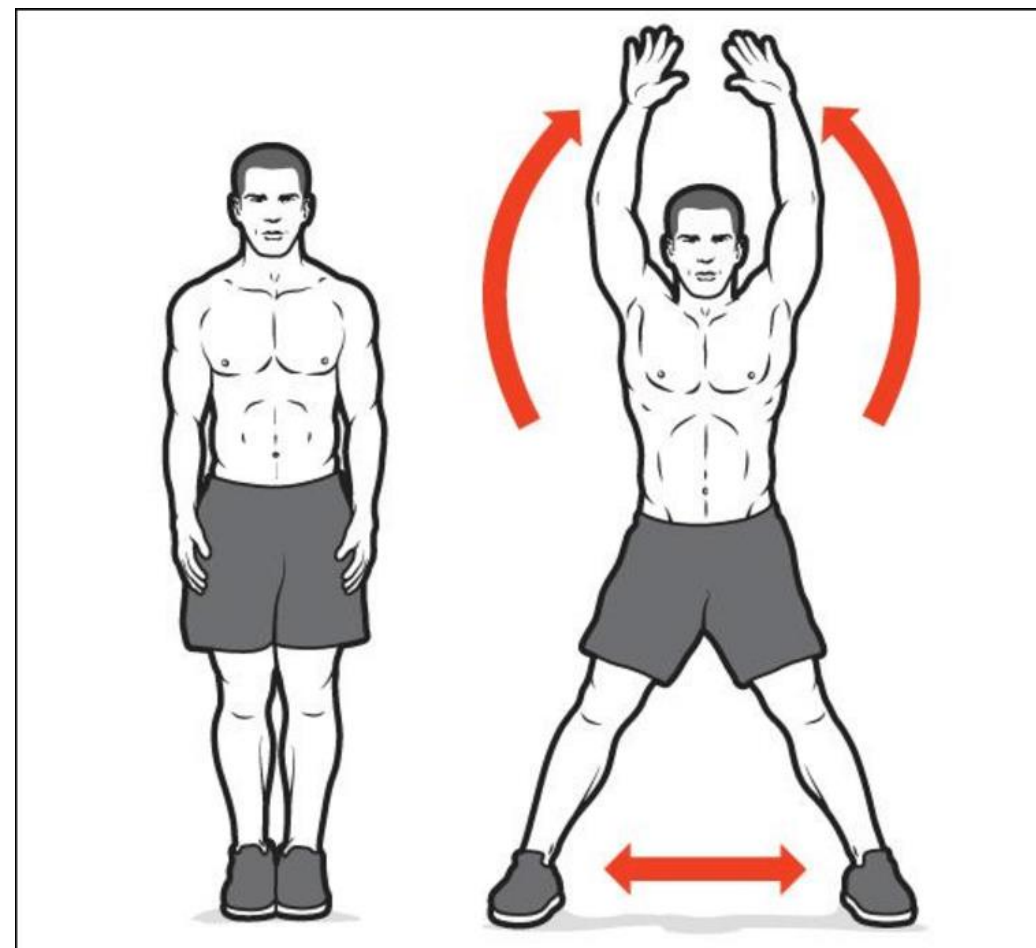
- 2013年，美國運動醫學會（American College of Sports Medicine）的「健康與健身雜誌」（Health & Fitness Journal）發表研究報告，結合有氧運動與阻力訓練，完成7分鐘的「高強度循環訓練」，能有效增強心肺功能。因此，《紐約時報》撰寫了一篇名為"The Scientific 7-Minute Workout"，推廣7分鐘運動，並廣泛流傳。7分鐘運動係全身運動，主要針對鍛鍊大肌肉，例如身軀、腰背、大腿、小腿、手臂等等。訓練這些肌肉組群對健康有莫大幫助。
- 
- 運動共有12個動作，每個動作做30秒，每個動作之間有10秒休息，共7分鐘的運動流程。動作可按能力自行調整。例如30秒的動作做不到，可以減少至15-20秒，循序漸進。若果7分鐘感到輕鬆，可以做2-3組。需要的工具好簡單：只係椅子和牆，所以整套運動簡單又方便。



# 動作介紹

# 第一組－開合跳（Jumping Jacks）

- 雙腳跳的同時雙手橫向展開、跳第二次雙手揮至頭頂、然後不斷重覆動作。



## 第二組—無影橈（wall sit）

- 背部靠牆，屈曲膝蓋模仿坐著的動作，靜止30秒。注意大腿與小腿間要成90度。



## 第三組－掌上壓（Push-Up）

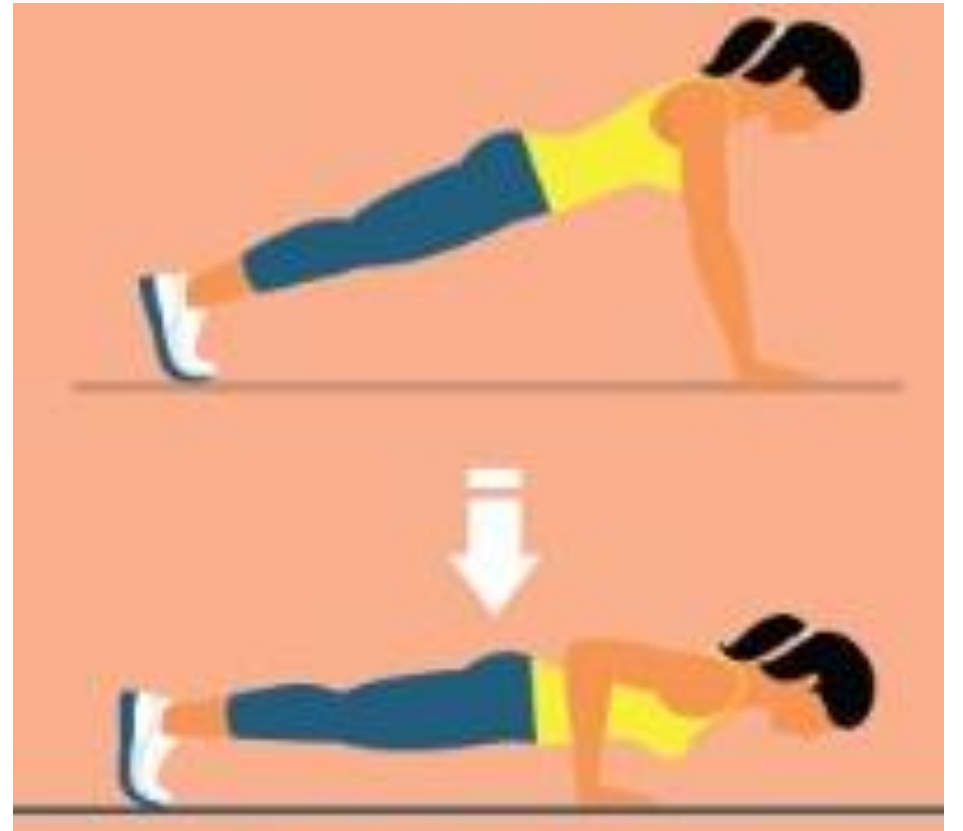
- 雙手向前，十指張開，腰直收腹，不要翹屁股。
- 若是力量不強者，可膝蓋著地地做，按每人能力去跟隨就可。



• 基本版



• 簡易版



## 第四組－捲腹 (Crunches)

- 雙手交叉放胸前，背脊貼近地面，用腹肌力捲向上，不用像平常的仰臥起坐，整個坐起來。





# 第五組－踏台階（Step-up）

- 請注意橈子必需穩固。先一隻腳踏上，然後另一隻腳再踏上，立正；然後一隻腳踏下，另一隻腳再，為之一組動作，不斷重覆。



## 第六組—深蹲（Squat）

- 如第二組一樣的半蹲的動作。  
兩腳與肩膊同寬，抬頭挺胸，  
雙手向前伸直保持平衡，慢慢  
蹲下，再起身。



# 第七組－屈臂支撐（Tricep Dips）

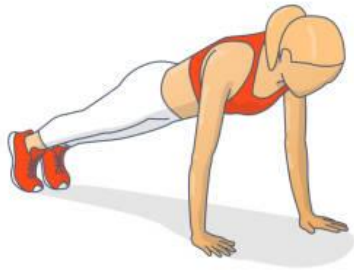
- 椅子放背後，用雙掌支撐身體，雙腳放直，以臂力撐起、放下身體，在背後做類似掌上壓的動作，力有不逮的，雙膝屈曲就比較輕鬆。



# 第八組－棒式床板（Plank）

- 將身體擬作床板，面向地下做出鋪板動作，以手腳支撐身體，手肘成90°支撐身體，腳部以前腳掌支撐。

**FULL  
PLANK**



**LOW  
PLANK**



## 第九組－提膝（High Knees）

- 左腳立定，提高右膝，大腿與地面成水平位置；然後右腳立定，提高左膝，大腿與地面成水平位置，左右交替做。



# 第十組－反向弓步（Reverse lunge）

- 我們一腳向後踏，另一腿半蹲下，即弓字步的模樣。做完收回後腳企直，再做另一腳，循環交替。做的時候腰背挺直，前腳後腳的膝蓋都要成90度。



# 第十一組－伏地挺身（Push-Up And Rotation）

- 一隻手支撐地下，支撐臂要直，另一隻手不斷向上揮動，在最高點回收，左右兩側可交替進行。



## 第十二組一側棒式（Side Plank）

- 一隻手肘成90度支撐地下，腰板挺直，保持15秒，完成後轉另外邊，做15秒，這就完成第十二套動作。





# 參考資料

- Klika, B. (n.d.). *High-intensity circuit training using body weight: Maximum... : ACSM's Health & Fitness Journal*. LWW. Retrieved February 17, 2022, from [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2013/05000/high\\_intensity\\_circuit\\_training\\_using\\_body\\_weight\\_.5.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2013/05000/high_intensity_circuit_training_using_body_weight_.5.aspx)
- 
- The New York Times. (n.d.). *7 minute workout*. The New York Times. Retrieved February 17, 2022, from <https://www.nytimes.com/guides/well/activity/the-7-minute-workout>