

年後太忙沒時間運動減肥？4 招「玩手機運動」讓你無痛減重

健康資訊 (1) 110.02.25

年節結束，回歸日常生活，你還帶著過年時大吃大喝留下來的體重嗎？開工後大家又要忙著為自己的目標努力，哪裡還有時間減肥呢？健身教練分享，其實平常滑手機的時間，一樣可以拿來運動！

「有許多來諮詢減重計畫的朋友都會說『我如果沒時間運動怎麼辦？』」當你設定目標想要完成什麼樣的體態的時候，五分鐘睡覺前的時間一定會有。設計了 4 個在家就可以完成的動作，每個動作持續一分鐘，還可以一邊滑手機一邊運動，別再為你的不運動找藉口了！

一、深蹲

無論什麼時候開始，運動絕對不嫌晚，只要養成運動的習慣，在體能的維持、甚至進步上，就有很大的好處。人體 60% 的肌肉都在腿部，因此大部分人開始接受阻力訓練時，都是從下半身跟核心力量開始。

最入門的阻力訓練，是大家都相當熟悉的「深蹲」。小腿被稱為人體的第二個心臟，因為小腿肩負著將下半身的血液送回上半身的任務，因此鍛鍊下半身的肌肉，就能促進身體的循環及代謝。

最有效的燃脂方式就是增加更多的肌肉，一公斤的脂肪只能消耗 4-10 卡的熱量，但一公斤的肌肉卻能消耗 75-125 卡，而深蹲會動用到許多的肌群，對鍛鍊肌肉非常有幫助。

二、平板撐體（棒式運動）

棒式運動(Plank) 除了鍛鍊核心肌群效果好，且因為方便又不需要工具，在家就能做，因此大受歡迎。棒式運動是一個只藉由前臂和腳尖接觸地面，將身體撐起，像一塊板子的基礎訓練動作，又可以稱為肘撐、平板撐等等。

棒式運動的好處相當多，能增強核心肌群、降低韌帶和關節受傷的風險，改善身體平衡感、改善駝背等外觀姿勢。

棒式的標準動作包含 4 個關鍵：

- 1.手撐地板垂直剛好 90 度。
- 2.腹部出力、夾緊臀部、骨盆後傾，注意力放在腰部、腹部。
- 3.腳尖並攏與肩同寬。
- 4.不憋氣、自然呼吸。

三、打水

平躺在瑜珈墊上，手肘與手掌撐地，上半身挺起，雙腳伸直在空中打水（兩腿交叉上下擺動）如游泳中的自由式打水一樣。記得把專注裡放在肚子上，感受腹部在出力！

四、側抬腿

側抬腿能让你消除大腿側面多餘的脂肪（通常我們稱之為「馬鞍肉」）。一旦達到初步效果後，可以改為每周練習一至兩次以維持效果。

常見的側抬腿分為躺在地上的以及站立靠牆的，可以選擇自己方便的姿勢，記得穩定住核心再出腿，打造緊實腿部線條。