



有說高強度運動可增加運動後新陳代謝，更能消脂。中國香港體適能總會行政總監黃永森則認為，所有運動都有afterburn effect，這不足為奇。

現時健康建議，我們每周需有五天、每天半小時的中等程度運動量。三十分鐘太奢侈了？去年有美國健身教練設計了一套只需七分鐘的高強度運動法，不單成為網上熱話，還旋即登上2014年美國運動流行榜首位。究竟它是否有效？

每日運動三十分鐘的邏輯是這樣來的：許多公共健康研究指，現代人每周若有150分鐘運動，有效促進健康，而這150分鐘可以多種形式「交功課」，若喜歡劇烈運動可一次過完成；一般可分五天，每天三十分鐘。連續半小時也很難？亦有說法認為可拆件為早午晚三次、每次十分鐘中等強度運動。

中國香港體適能總會行政總監黃永森指，中等強度運動量可帶來能量消耗，對代謝系統、心肺功能都有刺激。去年，美國兩位資深健身教練Brett Klika及Chris Jordan，合力設計一套七分鐘運動法，由十二組指定動作組成，七分鐘便可鍛鍊全身所有大組肌肉。他們撰文介紹此套運動，更獲運動界權威「美國運動醫學學院」(ACSM)刊登，旋即廣受歡迎，不單坊間出現為此套運動而設、附有計時器的手機程式，它更登上ACSM的2014年最受歡迎運動排行榜首。

黃永森解釋，整套運動其實是以體重為負荷的肌肉強化運動，每組做三十秒，休息十秒後緊接下一組。緊湊的節奏，令它達到刺激心肺功能的作用，屬高強度循環運動 (high-intensity circuit training)，他笑言以自己「中等」的體能，做起來也感到不容易。

他形容這運動的最大特色，是次序有心思。「看得出每個動作都經過精心編排，從解剖學來看，它在短時間內做了均衡的運動，上一組是靜態動作（牆上蹲坐），下一組便是掌上壓鍛鍊肩膊與胸肌，接着轉為捲腹鍛鍊腰腹肌肉，然後到下肢。是有層次的運動設計。」要完成它，不單柔軟度要夠，肌肉強度與耐力、以至心肺功能都要好，「否則不適合練習，而且也應該做不完。」他認為此運動最適合缺乏健身場地時應急。「他們也提及，愈來愈多行政人員需經常出埠，在酒店累得不想去健身室時，也可在房內做此運動；在家中原地進行亦可。」

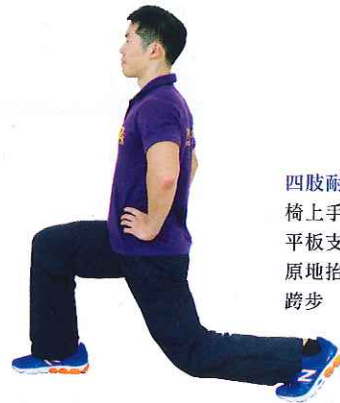
# 7分鐘全身運動

## 練習方法

12組動作順序進行，每組30秒，休息10秒後緊接下一組。



由熱身到上肢鍛鍊  
開合跳  
牆上蹲坐  
掌上壓



四肢耐力與心肺功能  
椅上手臂屈伸  
平板支撐  
原地抬膝  
跨步



轉接腰腹部分  
捲腹  
椅上登階  
半蹲



兩側肌肉作結  
T形掌上壓  
側身平板側支撐



登入QR Code可觀看由專業教練示範的7分鐘運動法