

七分钟运动关键在于姿势要正确

By 陈映葵 / 报道 yingzhen@sph.com.sg 龙国雄 / 摄影

Publication: Lianhe Zaobao

Date: 17 May 2022

Headline: The key to the seven-minute exercise is to have the correct posture

Lianhe Zaobao

Tuesday 17th May 2022

136 words

Page 3 | Section: General

858cm on the page

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

龙国雄 / 摄影

七分钟运动关键在于姿势要正确

“七分钟运动”可锻炼全身主要肌群，关键在于各动作都要维持正确姿势。上周介绍了六个动作，本周介绍其余六个的正确做法及常见错误；完成前半部后可能累了，所以容易出错，练习时一定要加倍留意，以免受伤。



示范学生：新加坡理工大学物理治疗系三年级学生：朱薇璇（左）和梁宇宇。
朱薇璇示范原地高抬腿和弓步蹲；梁宇宇示范三头肌撑体和棒式、伏地挺身加转体和侧棒式。

“七分钟运动”（7-minute workout）获科学验证，持续练习不但能锻炼全身主要肌群，还可降低脂肪及提高胰岛素敏感度。

这项运动共12项动作，每个动作持续做30秒，接着休息10秒，再换下一个动作，运动总时长七分钟。这种“动、停、动、停”的做法即高强度间歇训练（High Intensity Interval Training，简称HIIT）。

七分钟运动的强度可视练习方法而调整，例如减少重复次数

即可降低强度；如果觉得太轻松了，可在练习某些动作时提起哑铃。新加坡理工大学（SIT）物理治疗系的副教授孙智钦博士说，“如果每个动作都在30秒的时间里，尽可能提高重复次数，就能增加强度。重复次数越多，运动强度越高。”

感觉疼痛前恢复原来位置

他提醒，要是肩部或膝盖受伤了，其中一些运用相关肌肉的动作可能不太合适。“要是运动

时感觉疼痛，那就调整强度，避免疼痛出现。例如深蹲时觉得膝盖痛，就不要蹲得太低，在感觉痛之前就恢复原来位置，就算只能做到半深蹲也可以。”

一些动作如开合跳和原地高抬腿，会对双脚造成一定冲击，孙智钦博士建议穿上鞋子，或在瑜伽垫上练习。此外，开始运动前应先做热身，接着按照指定顺序完成12个动作，即开合跳、靠墙深蹲、伏地挺身、卷腹、登阶上椅、深蹲、三头肌撑体、棒

式、原地高抬腿、弓步蹲、伏地挺身加转体以及侧棒式。

留意身体线条和着力点

要从“七分钟运动”获取更多效益，同时避免受伤，练习时一定要留意身体线条以及着力点。孙智钦博士强调：关节位置有误，可能造成肌肉损伤；收紧背部肌肉，有助保持正确姿势。

他说：“练习时应把重点放在维持良好姿势，而不是为了重复做更多次，而坏了姿势。”



7. 三头肌撑体 Tricep dips

做法：坐在椅子边缘，双手也放在边缘，接着，臀部往前移，弯曲手肘，身体往下。

✓ 脚趾头朝前，以脚跟和手掌撑住身体重量，收紧核心肌群。

✗ 上半身不宜弯曲。



8. 棒式Plank

做法：手肘在肩膀下方，用前臂和脚撑起身体。

✓ 收紧腹肌，身体呈直线。

✗ 双脚不宜靠得太近，避免下背部下垂。

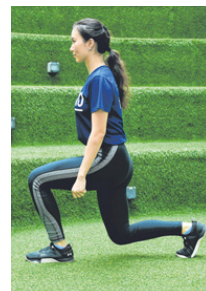


9. 原地高抬腿 High knees

做法：原地跑步，每一步都抬高膝盖，尽可能抬至髋高。

✓ 脚踏地时要尽量放轻。

✗ 膝盖抬得不够高，可能不足以锻炼髋屈肌（hip flexors）。



10. 弓步蹲 Forward lunges

做法：双脚并拢，站稳，单脚踏步往前，顺势下降身体，直至前脚与后脚膝盖呈约90度。接着，前脚用力退回原位。换脚重复。

✓ 上半身保持挺直。

✗ 前脚跨幅太小，可能给膝关节造成压力。



11. 伏地挺身加转体 Push-ups with rotation

做法：做一次伏地挺身，接着身体往上时转向右，右手向天花板伸直。再做一次伏地挺身，并且换成向左转。

✓ 转身时要继续收紧核心肌群，以免肩膀受伤。

✗ 转身幅度不够大，身体就无法保持在同一垂直线上。



12. 侧棒式Side plank

做法：右侧躺下，用右手肘和右脚支撑，身体离地，收紧核心肌群，支撑30秒。休息10秒后换左侧，再撑30秒。

✓ 身体尽量呈直线。

✗ 腰部抬得不够高，或是核心肌肉没有收紧，都会给肩膀造成压力。



注：美国运动学会建议：一天可视体力重复几次“七分钟运动”，一天内30分钟为限。