

从运动8式开始健身

想降低体脂比例不能单靠运动，但定期运动绝对是健康生活的关键。新加坡中央医院高级首席物理治疗师黄丽蕙推荐8种适合在家里练习的运动，持之以恒，等于掌握通往健康的钥匙。 陈映葵 / 文 龙国雄 / 摄影

许多人为了减肥消脂开始运动，但新加坡中央医院高级首席物理治疗师黄丽蕙说，消除脂肪不应该是运动的主要目标。黄丽蕙也是新加坡理工大学保健及社会科学副教授。

黄丽蕙指出，根据现有临床证据，没有任何运动是特别针对消脂的。“无论做哪一类运动，主要好处都是强身健体，增强体魄，何况很多研究显示，单靠运动的话，只能在半年至一年的时间里减重大约1至2公斤。换言之，并没有所谓的‘消脂运动’。”

想减少体脂，维持健康的体脂百分率，一定要多管齐下。除了培养运动习惯，还要吃得健康，睡得充足，多喝水，还要学习如何健康减压如听

黄丽蕙
高级首席物理治疗师
新加坡中央医院



音乐。此外身边要有足够的支持，这些好习惯才能更容易持之以恒。

想开始运动？不妨以黄丽蕙推荐的8种运动为起点。这些运动都能够在家里或住家楼下练习。建议每周练习至少两次，每次练习后可休息一天。

示范：蓝敏思与张孙譚（新加坡理工大学物理治疗荣誉学士学位学生）

① 靠椅深蹲 Squats with chair behind

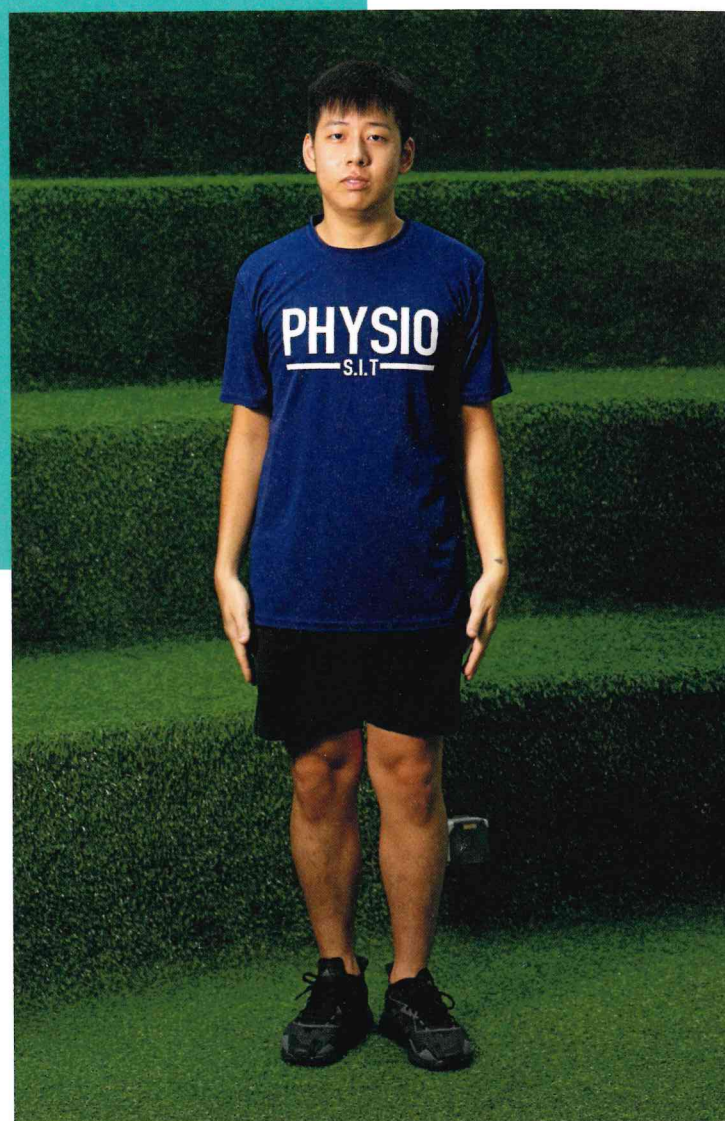
① 在椅子前站好，双脚打开与肩同宽，脚尖朝前或微微往外。

② 吸气，核心用力，臀部像坐椅子一样，往下坐，同时手臂向前，在胸口位置伸直。注意脚掌前后左右都要踩在地上，上身维持抬头挺胸，膝盖不要往内。

③ 吐气，恢复原来的站姿。

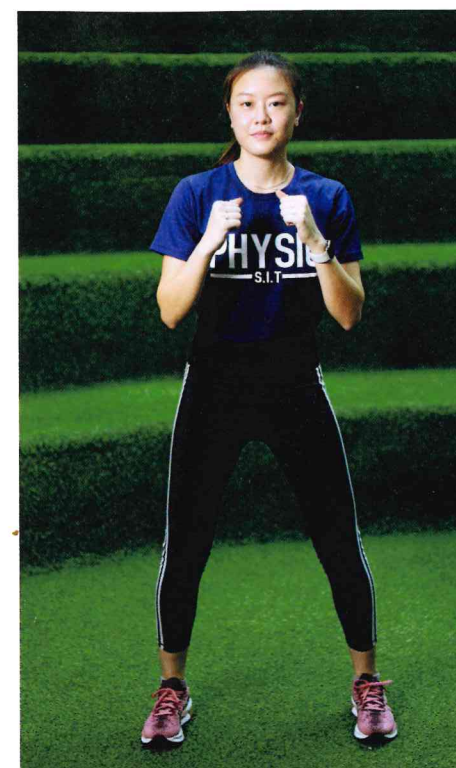
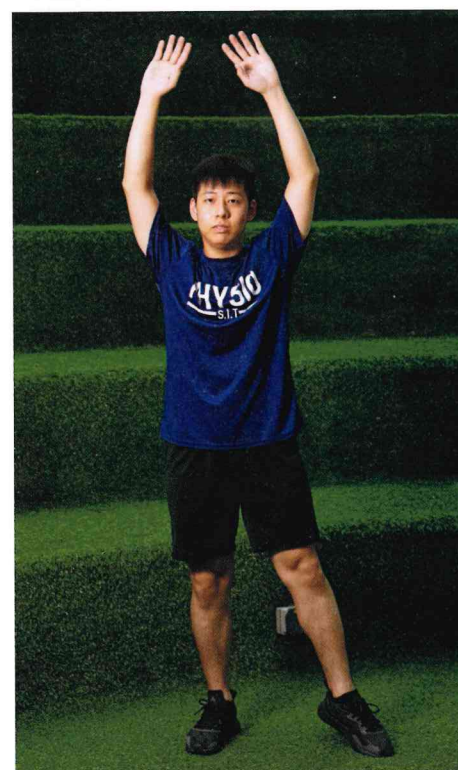
④ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。





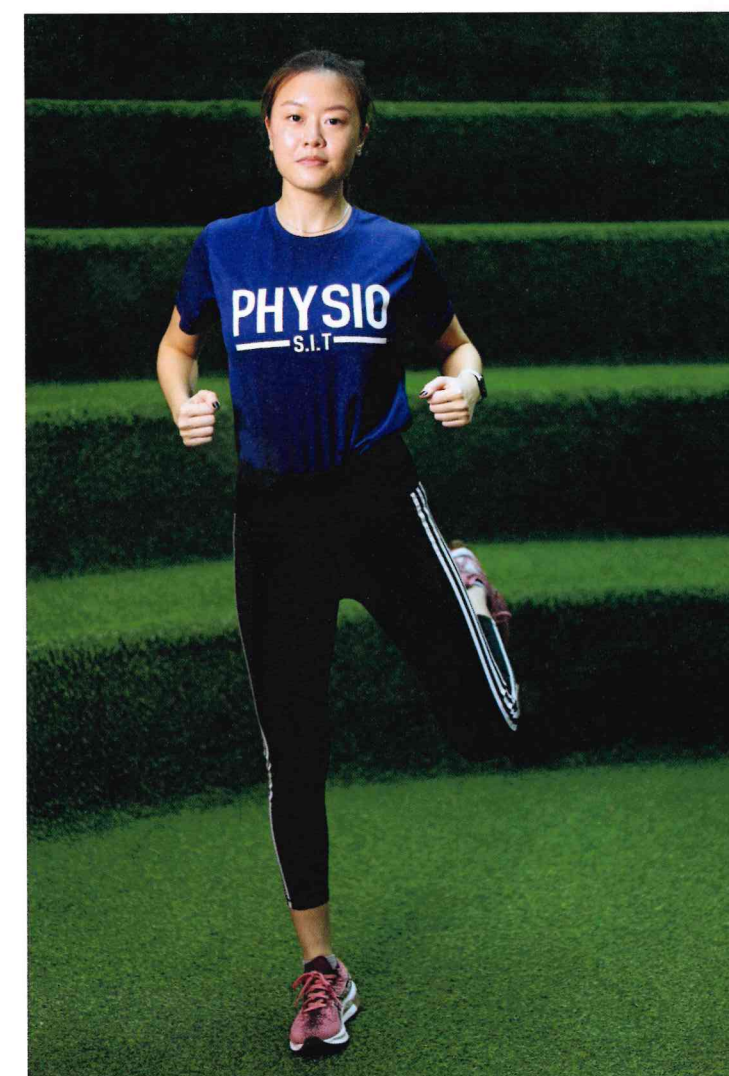
② 简易版开合跳 Modified jumping jacks

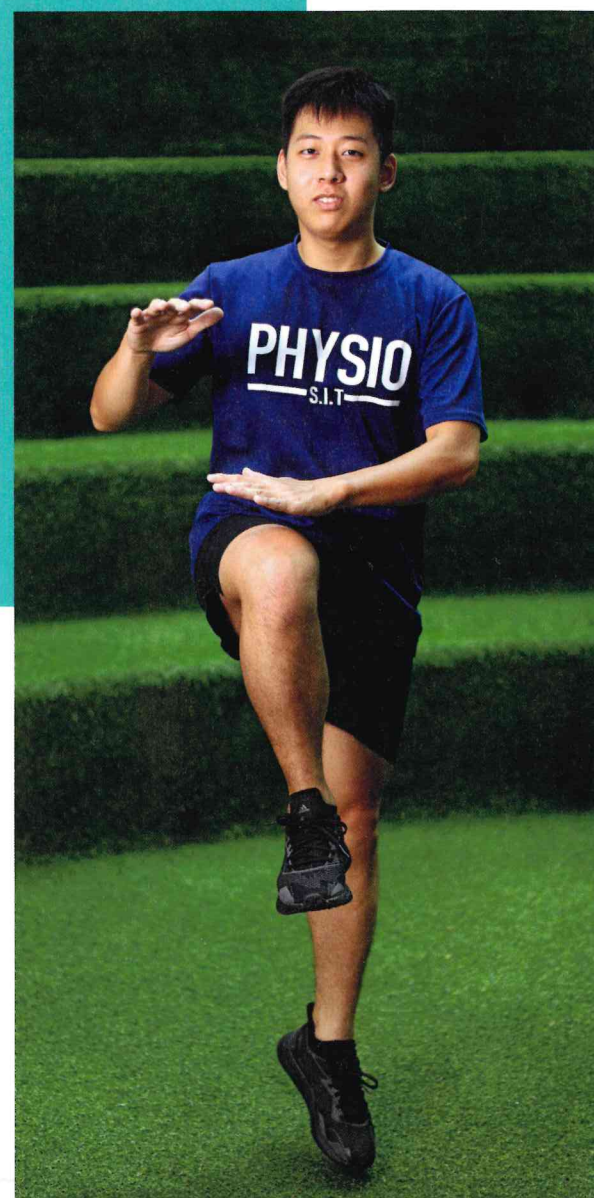
- ① 挺直站好，双腿并拢，双手放身边两侧。
- ② 右脚往外踏一步，双手同时往上伸直。
- ③ 回到最初的姿势。
- ④ 左脚往外踏一步，双手同时往上伸直。记得保持呼吸顺畅，并且运用核心肌群和臀肌。
- ⑤ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。



③ 腿弯举摆手臂 Leg curls with arm movement

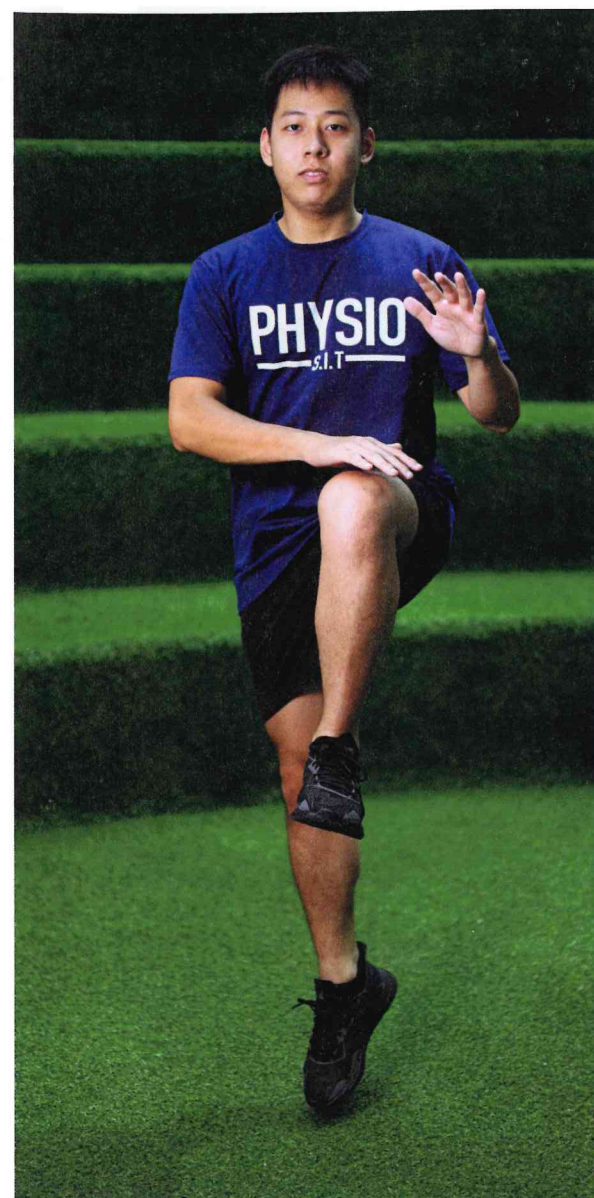
- ① 挺直站好，双脚与臀同宽，双手在胸口位置握拳。
- ② 重心移至左脚，右脚跟往后向上踢，记住运用右大腿的肌肉，手臂同时顺势往后摆。
- ③ 右脚踩地，重心移至右脚，双手回到胸口位置。
- ④ 换成左脚跟往后向上踢，记住运用左大腿的肌肉，手臂同时顺势往后摆。
- ⑤ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。





④ 抬腿交替碰膝 Alternate high knee tap

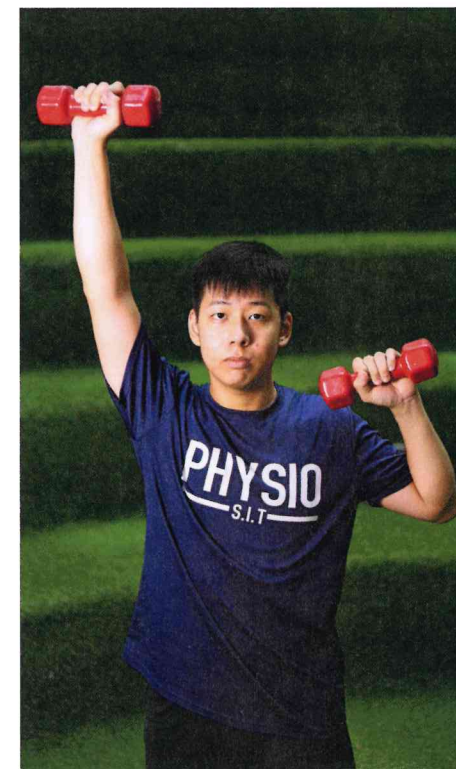
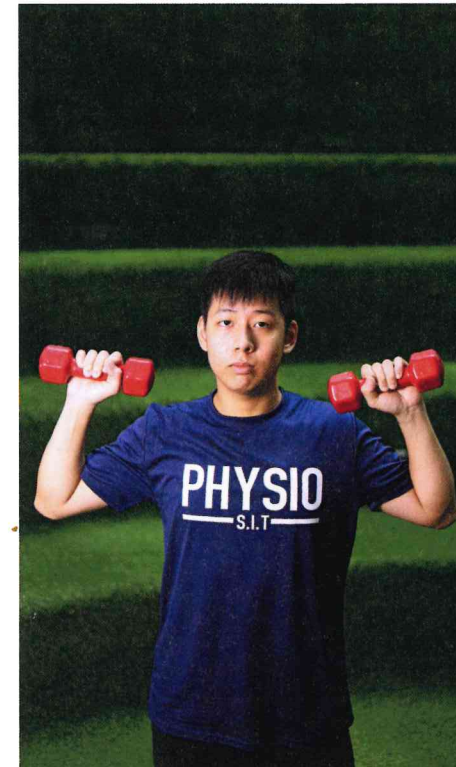
- ① 挺直站好，双脚与肩同宽，稳定核心，双手摆在腰部高度，手心往下。
- ② 重心移至左脚，抬高右膝，以左手手心触膝，再让右脚着地。
- ③ 换边做，重心移至右脚，抬高左膝，以



右手手心触膝，再让左脚着地。

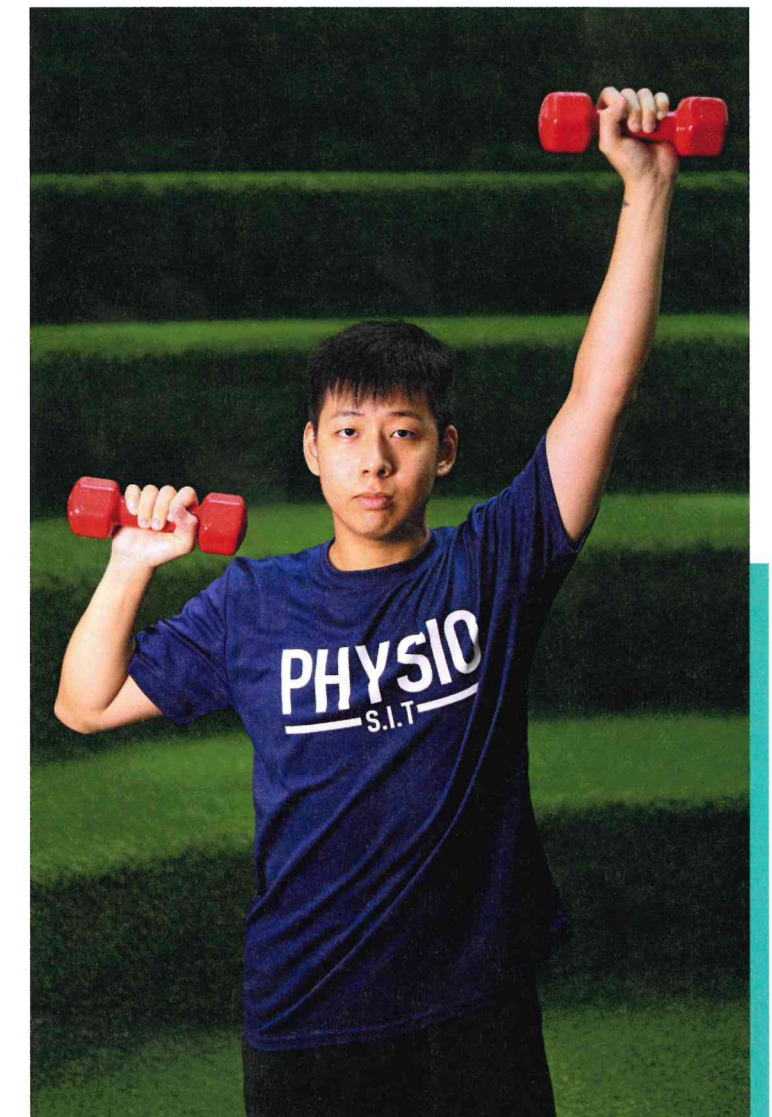
- ④ 熟悉动作后不妨加快速度，右脚着地时马上抬高左膝，接着换左脚着地，右膝马上抬高。
- ⑤ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。

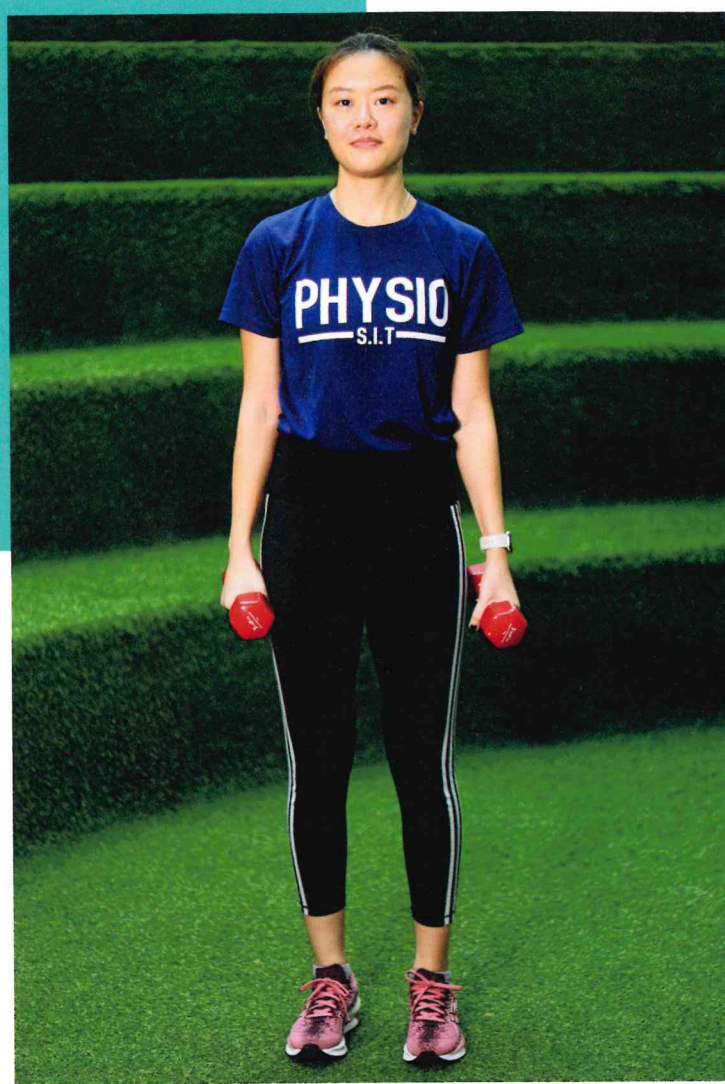
*注：学生示范时速度颇快，有跳跃的动作，所以图中踩在地上的后脚跟是离地的。不过，练习时可放慢速度，脚掌可以完整踩在地上。



⑤ 肩上推举 Alternate shoulder press

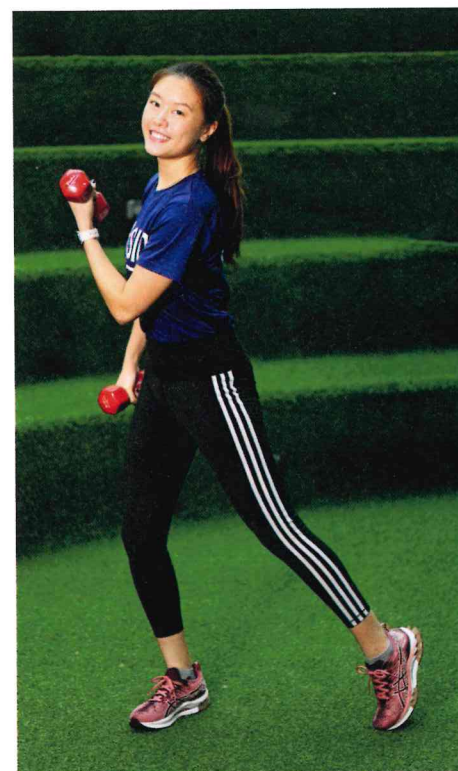
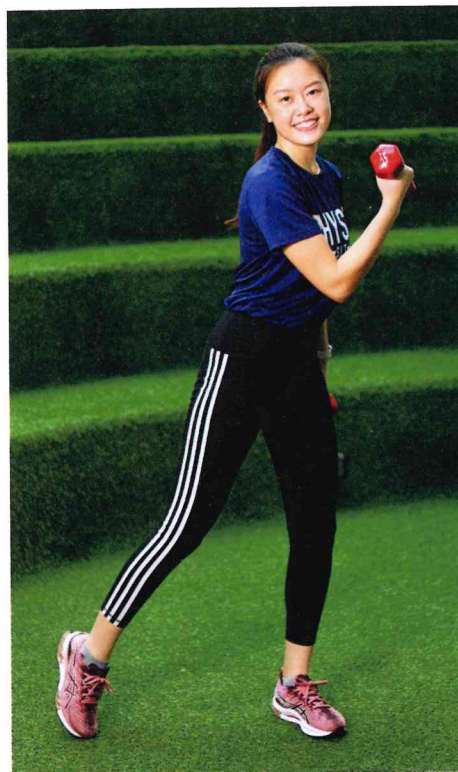
- ① 挺直站好，双脚与肩同宽，稳定核心，双手各握一个哑铃，举至肩膀高度。
- ② 吸气，呼气时右手往上伸直。
- ③ 再吸气，回到最初的姿势。
- ④ 换边做，吸气，呼气时左手往上伸直。
- ⑤ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。





⑥ 单臂哑铃交替弯举 Upper curls

- ① 挺直站好，双脚与肩同宽，稳定核心，双手各握一个哑铃，手臂垂直。
- ② 右手的哑铃举至左肩高度，右脚同时踮起，身体顺势摆动。
- ③ 换边做，左手的哑铃举至右肩高度，左脚同时踮起，身体顺势摆动。
- ④ 重复8次至15次为一组，练习两组至四组，并根据体能调整重复次数。



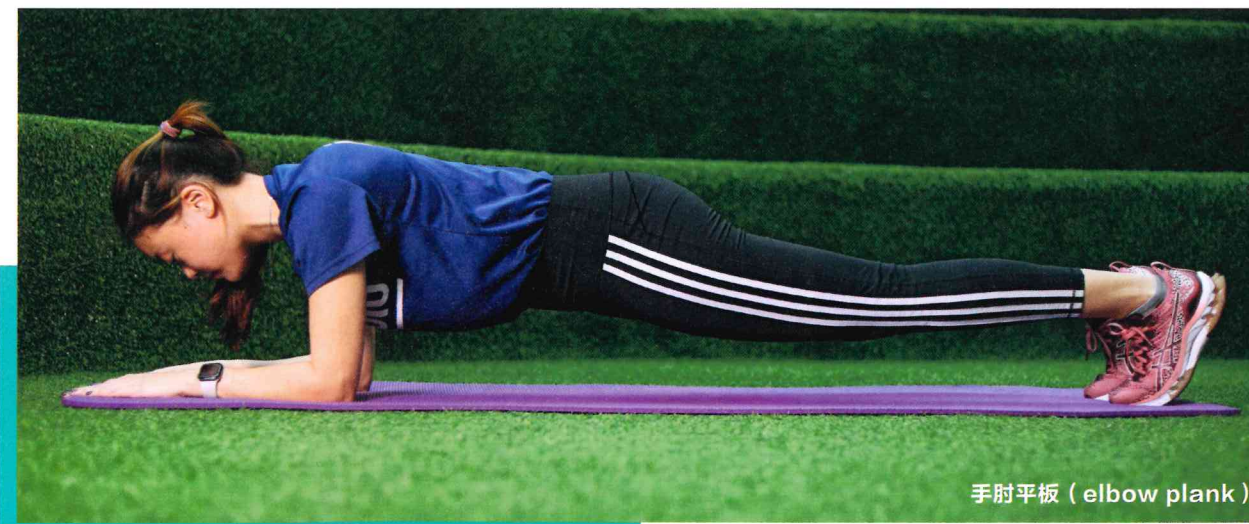
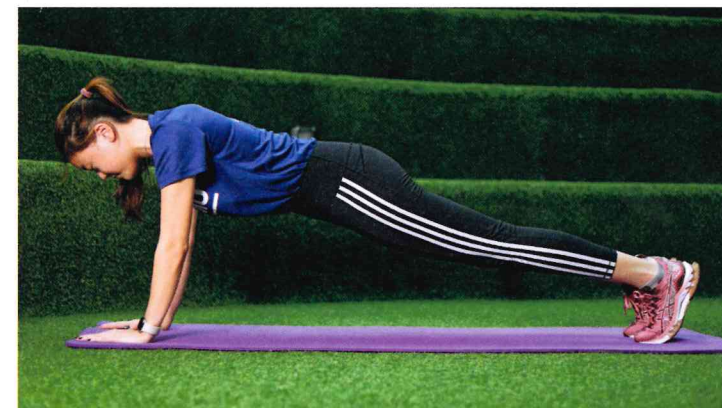
⑦ 平板支撑 Plank

- ① 双手与肩同宽，手臂伸直将身体撑起。
- ② 收紧腹肌，身体呈直线。维持姿势10秒至30秒，过程中确保呼吸顺畅。可根据体能调整时长。

*如果手腕感觉不适，可改为手肘平板（elbow plank），即手肘着地（确保手肘与肩膀呈直线），再撑起身体。

⑧ 步行/短距离慢跑（或两者交替）/原地踏步

- 记得穿上舒适且适合步行/跑步的鞋子
- 至少持续20分钟



手肘平板（elbow plank）

