



靠牆站立

保持腰直挺胸不聳肩，將腹部、臀部收緊，核心出力，身體貼牆（後腦杓、肩膀、背部、臀部、腳跟）維持相同姿勢，保持10分鐘。建議可以加入踮腳、雙手舉高的動作增加難度，也會有更佳的瘦身燃脂效果。

倒立運動

倒立透過手臂、上半身肌肉及核心力量撐起全身重量。肩膀與手肘同寬，雙手合十，與肩膀呈現三角形。接住核心、背部用力，上半身保持直線，慢慢將雙腳向上帶，最後穩定全身維持動作，建議練習不超過10分鐘。倒立可以啟動到全身的肌肉，幫助燃脂減重。



瑜伽女神式

首先雙腳打開超過肩膀寬度，上半身向下蹲至膝蓋呈90度，雙手合十做停留。建議想挑戰進階版本的人，可以嘗試在過程中踮腳，能夠有效拉長消除小腿肌肉。瑜伽女神式可改善水腫體態，也是開髖的絕佳動作，常常練習可以瘦大腿內外側贅肉。



金剛臥

首先半跪坐在床上或者瑜伽墊上，身體向前傾，雙手往前伸直，雙手十指緊扣，將胸口往地面靠近。可以在睡前維持「金剛臥」姿勢10分鐘。建議在過程中收緊小腹，透過腹部出力鍛煉核心肌群，同時深層伸展背部、上手臂緊繃肌肉。金剛臥非常適合久坐上班族，能夠促進下半身的血液循環，維持動作時可以伸展側腰減少腰部脂肪堆積，緩解腰酸背痛。



10大靜態運動 溫和燃脂瘦身

增肌減脂對於愛健美的現代人來說，是不可或缺的話題之一，除了重訓、HIIT（高強度間歇訓練）等，不用跑跳的「靜態燃脂」運動也適合忙碌的上班族，同時比較不傷膝蓋。「靜態燃脂」是將瑜伽、普拉提中，將不需要跑跳的運動姿勢結合，透過靠牆站立、金剛臥等10個靜態運動姿勢，一樣能達到有效的燃脂效果，讓你輕鬆在家也能瘦出完美身材。

文：思齊
圖：小紅書、
Getty Images

駱駝式

先呈現跪姿，上半身向後傾倒，雙手抓住腳踝，建議保持穩定呼吸，收緊肚子。練習「駱駝式」可以使背部得到充分伸展，舒緩脊椎不適、改善駝背、腰部疼痛感，同時也可以強化背部肌群，增加肌肉力量。此外，頸部向後伸展的同時，也可以帶到下顎線條，幫助消水腫、消除雙下巴，讓臉變得更加緊緻。



棒式 棒式又稱平板式，撐起身體時手肘、腿部也會出力，臀部不翹高。主要訓練到核心，包括腹橫肌、腹直肌和腹斜肌，是鍛煉腹肌最佳的入門動作。棒式最適合運動初學者的全身燃脂動作，不僅可以瘦小腹、緊實手臂，也能練出翹臀。



單腿瑜伽

從站姿開始，雙手打直向後擺（也可以向前伸展），上半身向前傾，同時其中一隻腿慢慢向後提起，過程中腹部核心必須用力收緊，維持身體平衡感，要讓手、背部到腳成一直線，呼吸停留。單腿瑜伽訓練不但可以訓練身體平衡感，可以同時鍛煉到全身肌肉，尤其是腹部及大腿。



青蛙臥

青蛙臥是從芭蕾舞訓練延伸演變的，透過趴着的姿勢，矯正身形以及雕塑體態，首先雙膝跪地，雙腿開至極限，上半身向前傾，雙肘保持穩定姿勢，建議過程中注意不要拱腰才能達到理想的效果。青蛙臥對於女性是非常好的保養及鍛煉動作，同時矯正體態、改善梨形身材。



橋式

首先平躺在瑜伽墊上，雙腿屈膝雙手貼地，將臀部抬起的同時收緊腹部，注意自己的姿勢是否維持在一直線。維持此姿勢可以鍛煉臀腿肌耐力，還能伸展骨盆、緊實臀部贅肉。橋式除了可以緊實大腿、臀部肌肉，還能矯正骨盆前傾與駝背、改善假胯寬。



躺姿靠牆抬腿

呈現臥躺姿，將雙腿抬高貼合牆壁，透過血液回流改善雙腿浮腫。建議可以嘗試變化式，例如將腿部靠牆向外打開，再慢慢合併，能夠有效的燃燒大腿內部脂肪。下半身容易水腫的人睡前可以多抬腿，幫助消除腿部水腫。