

簡單高強度 刺激肌肉群

波比跳結合了深蹲、伏地挺身及跳躍三大動作，當中涉及多個肌肉群，包括胸肌、腹肌、背部、腿部、臀部肌肉等，一系列動作可用於快速鍛煉全身靈活性、協調性和身體強度，是刺激全身肌肉群的高強度無氧運動。它還有以下好處：

■**燃脂效果極佳**：三大動作做一回合（通常持續40至60秒），就能滿足全身性肌力訓練，從身體的大肌群：胸肌、手臂肌肉、核心、腿部肌群，到心肺消耗大量的能量，最短時間讓心跳衝到最高點，燃脂效果極好。根據研究，波比跳比起其他有氧運動，可以消耗多50%的脂肪。

■**無需大場地器材**：另一受人喜愛的原因是它無需大場地、器材，只需要一個瑜伽墊大小的地方，不用器材就能進行。

■**容易學習**：由於是不需器材就能進行的徒手運動，因此不時被人安排在各類運動的訓練內，以增加強度，提升整個訓練效果，就連軍人都將它納入必備訓練，可見其受歡迎程度。

波比跳（Burpee），屬於無氧心肺運動，也屬於高間歇的訓練。不止進行時可消耗熱量、全身燃脂；運動後，還會產生後燃效應，堪稱是「脂肪殺手」。不過，這訓練動作並非人人適合，姿勢不當、錯誤發力，不僅無效還會傷身，因此，小編為你整理資訊，讓大家能按個人進度正確地進行波比跳，健康瘦身。

正確波比跳 瘦身更健康

循序漸進 留意原則

不管你是否以下3類人，在進行波比跳時，只要出現任何頭暈、身體不舒服、呼吸困難的情況應立刻停止，不要勉強！由於動作不難，只要循序漸進，先從最基礎的訓練、到標準動作、再挑戰高階訓練，一步步加強即可，但做之前，仍需留意以下原則：

- 進行訓練前必須熱身。
- 穩住核心，保持腹部繃緊有力。
- 跳躍時身體要保持彈性不僵硬，像彈簧一樣。
- 背部保持挺直，不駝背，以免傷及腰椎。
- 不求次數多寡，只求動作正確。

3類人不宜進行

不過，波比跳不是人人適合，特別是以下3類人：

- 膝蓋不好的人**：標準波比跳姿勢需要雙腳向後跳，膝蓋需要瞬間承受身體的重量加速度。
- 有心血管疾病的人**：因為短時間讓心跳達到最高的關係，有高血壓或心臟不好的人不宜進行，而或曾被醫生建議不宜做激烈運動的人，進行前也應諮詢醫生。
- 腰椎疾病患者**：動作需要靠腰椎支撐身體，沒有辦法正確做棒式的人，下背和腰會酸，也容易造成脊椎傷害。

一步步加強 初階到進階

初階版

主張不跳躍

適合初學者、肌力訓練較少的人。

■開始採用站姿，雙腳與骨盆同寬，維持核心穩定，雙膝微彎保持彈性。

■吸氣下蹲至大腿與地面呈平行，膝蓋與腳尖維持同方向，保持軀幹在良好的排列上【圖1】。

■接着將雙手置於前側地板上，成四足姿，維持骨盆、肩帶穩定。

■一次一腳，將雙腳向後延伸後【圖2】，在收回成四足姿，利用雙手推至蹲姿，最後站回到起始的站姿【圖3】，重複動作並配合呼吸。

注意：過程中注意骨盆與肩帶穩定，保持頸椎與胸椎排列是否正確；訓練當中切勿憋氣，維持呼吸順暢。

頻率：初學者可以從較少的次數開始，比如每次進行10到15次，每天進行2到3次，逐漸增加次數和頻率。



標準版

啱平時有肌力訓練者

基本的波比跳由4個動作組成，深蹲、伏地挺身、下蹲、跳躍，以此為循環，適合平時有在做肌力訓練的人。

■先從站立的姿勢開始，然後跳起來，雙手向上伸展，腳落地時雙腳輕微分開，做一個深蹲動作。

■接着，用雙手撐住地面，向後跳出一個伏地挺身的姿勢，身體保持一直線【圖4】。

■在伏地挺身的姿勢中，進行一個俯身撐的動作，然後迅速地向前彈起，回到深蹲的姿勢【圖5】。

■最後，用雙腳推動身體向上跳起來，同時將手舉過頭頂【圖6】，然後落回站立的姿勢。

注意：這個動作可以作為一個單獨的訓練，或者作為一個高強度間歇訓練（HIIT）的一部分，例如在跑步機上跑步間隔着波比跳等。

頻率：中等強度的訓練者可以進行20到30次的波比跳，每天進行3到4次。



進階版

單腳強度更高

適合需要更多爆發力、想讓全身肌肉受到更多刺激的人。

■開始採用站姿，雙腳與骨盆同寬後，將單腳提起，維持核心穩定，雙膝微彎保持彈性。

■吸氣單腿下蹲至大腿略與地面呈平行【圖7】，膝蓋與腳尖維持同方向，保持軀幹在良好的排列上。

■接着將雙手置於前側地板上，成單腿四足姿【圖8】，維持骨盆、

肩帶穩定。

■將單腳向後跳【圖9】，做一下伏地挺身，再跳回成單腿四足姿，利用雙手推至蹲姿後，單腳向上跳再配合雙手向上延伸，最後回到起始站姿姿勢，重複動作與換腳操作並且配合呼吸。

注意：在波比跳的最後一步，彈跳時將膝蓋向上抬起，並像做踢腿動作一樣將腳伸直。

頻率：高強度的訓練者可以進行超過30次的波比跳，每天進行4到5次。



BURPEES