

自我操Fit 入門必學

你是否曾因為想要穿衣服更好看而想健身減肥？是否曾看着電視上的明星，想像自己鍛煉後也能擁有同樣的健美體態和完美曲線？相信許多人都有過這些想像，卻苦於不知該如何開始、或是去哪裏健身；本文將告訴健身初學者們該如何確立自己的目標，像是開始訓練，以及健身前、中、後的注意事項和常見迷思。

健身目標 逐步達成

不論是健身老手還是初哥，都要先根據自己的身體、年齡狀況，來訂下合適的「健身目標」！跟着以下步驟，一步步來確立目標。

檢視年齡階段

■**20歲前**：身體狀態巔峰，可以設定一些有挑戰性的目標訓練。越早開始健身，訓練效果越好。

■**20歲至30歲**：身體逐漸遠離巔峰狀態、恢復速度也可能變慢。若想保持高水平狀態，更加留意休息時間和營養補充。

■**30歲後**：肌肉量及骨質會開始往下走。為了防日後骨質疏鬆，這時都應該開始「重量訓練」來提升肌肉力量，讓身體保持健康。

按計劃達成健身目的

■**減脂**：透過健身增加肌肉量，能增加新陳代謝率，再適當搭配飲食習慣，能有效降低體脂肪率。

■**增肌**：如果想要瘦身，進度規劃上，也可安排先減脂、再增肌，如此能有效讓體態更苗條。

■**局部改善**：可針對特定部位鍛煉，像男生只練腹肌、女生想練翹臀般，這些都可透過訓練達成的。

短期長期 逐步實現

檢視當前的年齡階段，也確認了自己健身想達成的目的後，接下來就是設定個人健身目標。包括短期目標（約1周到6個月）和長期目標（約6個月到1年），短期目標要能夠促進實現長期目標。另外，在定義目標時，要設定時間範圍，並且確保有可測量的單位（如體脂肪率），方便日後回頭檢視進步的幅度。例如：

■**短期目標**：一周內，安排4天進行3組12次的仰臥起坐；兩周內嘗試使用健身中心的每一項舉重設備。

■**長期目標**：在8個月內體脂百分比降至20%；在一年內能夠直條橫臥推180磅。



4個動作必練

卧推(Bench Press)

訓練肌群：肩部三角肌、三頭肌、手腕伸肌、核心肌群、股四頭肌、臀部肌肉和菱形肌。

步驟：

■ 躺在平板槓鈴架上，雙手握住比肩寬略寬的槓鈴，槓鈴應該正好在肩膀上方。過程保持臀部貼在平板槓鈴架上。

■ 慢慢地將槓鈴從架子上拿起。將槓鈴降到胸部，大約在胸部水平，讓肘部向兩側彎曲，大約與身體呈45度角。

■ 當肘部正好在平板槓鈴架下方時停止降低；當你將槓鈴向上推回到起始位置時，腳踏實地。

貼士：肘關節、手腕關節與槓鈴三者應該呈一直線，否則，手腕關節容易受傷。



划船(Row)

訓練肌群：背部肌群、核心肌群、二頭肌。

步驟：

■ 深吸氣，收緊腹部；保持背部挺直，抬頭挺胸，目光直視前方。

■ 吸氣時，將啞鈴向上舉起至靠近下巴處，保持啞鈴貼近身體。在舉起啞鈴時暫停。

■ 呼氣時，將啞鈴降回起始位置。

貼士：核心出力保持穩定；背部保持平穩狀態；手臂夾緊身體；提起吸氣、下放吐氣。



引體向上(Pull-Ups)

訓練肌群：斜方肌、背闊肌、肱二頭肌、大圓肌、後三角肌、核心肌群、小圓肌、外斜肌和菱形肌。

步驟：

■ 雙手握住橫杆，手掌向前，寬度約等於肩寬，略微彎曲背部，這就是起始位置。

■ 向吊槓拉起身體，直到吊槓到胸部的位置，同時呼氣。

■ 慢慢地吸氣，將身體降回起始位置，這樣就完成一組動作。

貼士：手臂應該完全伸直、不要只是掛着；保持肩胛骨和鎖骨周圍的肌肉的張力。



深蹲(Squat)

訓練肌群：臀部肌肉、核心肌群、股四頭肌和腿後肌群、小腿肌肉以及肩膀和上背部肌肉。

步驟：

■ 雙腳分開站直，略寬於肩寬，雙手放在臀部上。

■ 挺直身體，輕輕向後拉肩膀，微微抬起胸膛。呼氣時，試著把肚臍向後拉，以啟動深層腹肌，保持脊椎和骨盆穩定。

■ 伸直腿站起來，回到起始位置。

貼士：保持脊椎中立；讓膝蓋向腳尖的方向彎曲；將力量放在整個腳上，不要用腳趾來下蹲。



運動之前務必知道

■**揀啞項目**：每一種訓練的健身效果也不一樣，須視乎目標揀啞訓練項目。

■**堅持才見效**：運動的熱情很容易被冷卻，除持之以恒外，建議找個運動夥伴，更能夠獲得鼓勵。

■**做熱身**：進行任何訓練時須熱身及將肌肉拉鬆，提升肢體伸展的幅度及身體柔軟度。

■**防創傷**：想透過運動瘦身，建議要先練好肌力才能避免受傷。