

最燃运动你试过吗？



TRX 悬挂训练

还在执著于游泳、瑜伽、动感单车那些老掉牙的健身项目吗,2017 最燃的运动绝不仅仅是在瑜伽垫上或是健身房里拉拉筋、做个平板撑就搞定的,这一年的焦点在于速度和强度。根据搜索引擎的数据以及专家对各项运动效果的评估,英国“商业内幕”(Business Inside)网站总结出了2017年全世界最燃高端的健身玩法,想要短时间内燃脂的汉子妹子们,可以速来围观了。

1 Murph 多项目运动套系

难度指数:★★★★★★★

Murph运动是以2005年阵亡于红翼行动的前海豹队员 Michael Patrick Murphy(迈克尔·墨菲)命名。Murph也是以多个项目组合而成的运动套系,其中最著名的莫过于1609米跑步+100个引体向上+200个俯卧撑+300个空蹲+1609米跑步,记住所有项目还要穿一个

20磅的作战背心或防弹衣来完成,听起来就虐到不行,而这个套系是墨菲生前个人的训练标准。目前,这套训练体系已经发展成为一项终极健身挑战项目——“墨菲挑战”,2016年的世界最快挑战者可以在26分半钟内完成,残暴至极,请谨慎尝试。

2 bungee 蹦极弹力带

难度指数:★★★★★★★

对于爱美又向往自由的美眉来说,bungee可以实现你的梦想了。这是一项风靡全球的反地心吸力运动,借助它不仅可以让飞起来,还可以让你快乐轻松拥有马甲线、蜜桃臀和修长的美腿。



蹦极弹力带是核心练习抗阻力、平衡、肌力和肌耐力的运动,拉着活力带越向前走拉得越紧,你必须用更大的力量继续往前,超速燃脂又减压。

此外,bungee还让人可以做到神奇女侠一样的动作:单手做平板加双脚离地,或是身体俯冲地面,而且在空中的每个动作看上去都很优雅美丽呢。

3 Tabata 高强度间隔训练

难度指数:★★★★★★★

Tabata是由日本科学家1996年创造的用来训练冬奥会速滑选手的高强度间隔训练法,实验中发现Tabata不仅在体能提高方面非常优秀,在减脂方面也有很好的效果,于是被广泛应用于大众健身领域。

练中的一种,代表最高强度的间歇训练,它和HIIT的区别是强度更高,休息时间更短。一般是选取一个到几个动作,全力运动20秒,休息10秒然后循环。Tabata因为强度大,对心脏的刺激更明显,所以对强化心肺功能有非常大的作用。

4 TRX 悬挂训练

难度指数:★★★★★★★

TRX是Total Resistance Exercise的缩写,即“全身抗阻力锻炼”的意思,不过健身界更喜欢称其为“悬挂训练系统”。

TRX中的悬挂训练绳起源于美国海豹突击队,现在受到很多名媛们

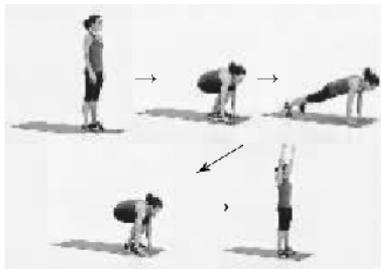
的青睐,一根弹力绳就可以搞定。重要的是,它对增强肌肉力量和平衡性有很好的作用,能增加全身肌群的平衡、协调与稳定,对于强化肌力、核心肌群、燃烧脂肪、雕塑曲线有极佳的效果。

5 burpees 立卧撑

难度指数:★★★★★★★

立卧撑,简单地讲,就是先做一个俯卧撑,然后收腿、站起来。重复以上动作,趴下,俯卧撑一次,再站起来。单纯的俯卧撑,只能锻炼手臂、肩、背的力量,而立卧撑在收腿的时候,还要靠腹部、腿部肌肉收缩。别看就这么一个小小的变化,比起单纯的俯卧撑,立卧撑练得地方多得多,也累得多。

立卧撑是可以使心跳率迅速飙升



的无氧运动,也是最快速燃脂的运动形式之一,爱好健身的朋友可以挑战一下。

6 HIIT 高强度间歇训练

难度指数:★★★★★★

随着高强度间歇训练的盛行,“20分钟的HIIT(High Intensity Interval Training)训练比在跑步机上跑一个小时还有效”的神话得到了越来越多大咖们的青睐。HIIT基本来说就是在30-60秒不间断的高强度运动后,只做20秒左右的休息,如此循环

至少6次,一般总耗时10-30分钟不等。HIIT只是一种训练方式,它不是一套运动,所以理论上任何运动都可以用HIIT方式进行,不管你是慢跑、跳绳、骑车,还是俯卧撑、爬楼梯。但是频繁的HIIT有损失肌肉的风险,因此一定要适度练习。

7 PiYo 普拉提瑜伽

难度指数:★★★★★★

PiYo是Pilates和Yoga的缩写,结合了普拉提肌肉塑形和核心强化的功效,以及瑜伽对力量、平衡感和柔韧性的追求。PiYo不是两者简单的结合,而是用快速、多元、流动性的串联,达到加速

燃脂的效果,塑造纤长的肌肉,增加平衡感和柔韧性。

最重要的是,如果你的身体曾经受过伤,现在还在恢复阶段,那么PiYo可以是一个不错的选择,毕竟它相对比较缓和。

8 hip bridge 臀桥

难度指数:★★★★



不管是早晚遛弯还是办公室踢踢腿做做操,这些日常锻炼都难以触及大腿内侧的赘肉,这时你就需要练习臀桥了。

臀桥的具体方法是,身体平躺在垫上,双手掌心向下平放于身体两侧,屈膝成

90度,两脚掌平踏于垫面。然后把一个卷起来的毛巾夹在你立起的膝盖上,收紧臀部,加紧膝盖间的毛巾,并使腰部上挺至弧形桥的形状,坚持几分钟,让腰部休息一下,然后照此动作再来5至10遍。

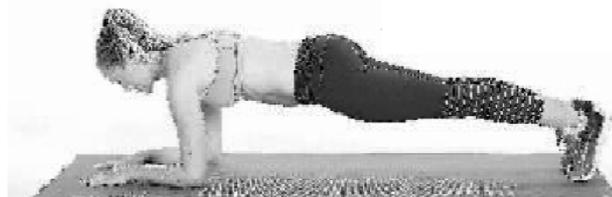
9 Crossfit 17.2 复合运动体系

难度指数:★★★★

近几年风靡欧美健身圈的Crossfit在国内还相对小众一些,但这绝对是一项可以帮你打造全身腱子肉的“硬汉运动”。听说布拉德·皮特、马特·达蒙都在练。Crossfit的字面意思为“交叉、穿插”,这项运动就是由交叉的举重和体操等几个动作为一组,不间断地以最快的速度在规定时间内尽量多完成。

此次推荐的是CrossFit 17.2就是一套非常成熟的运动体系,其中包括15米负重健步走、脚尖触杠、高翻、单杠双力臂、单臂哑铃蹲坐弯举等。不过要注意,CrossFit 17.2套系中所有的动作都有一定的挑战性,不要逞强,在训练之前最好先听听专业教练或者医生的建议。

10 planks 平板支撑 难度指数:★



要想拥有平坦的小腹,每一次的健身中都应该让核心肌肉达到“雨露均沾”的锻炼效果,包括最不起眼的腹斜肌。对此,哈佛大学医学院推荐的腹肌养成运动项目中,平板支撑可以算是这个领域的“大拿”了。

平板支撑可以有效锻炼腹横肌,被公认为训练核心肌群最有效的方法之一,每天坚持做可以让平坦的小腹重见天日。具体方法

是;俯卧;双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面,躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。根据吉尼斯世界纪录,人类最长平板支撑时间是8小时01分01秒。这项运动无需器械、无需功底,即使是“菜鸟”,在家也可以试一试。