

在家就能練出胸肌、翹臀！專家推6動作30分鐘搞定

09:15 2023/09/05 | 中時 | 曹婷婷



在家DIY練出完美體態！陳贊仰（右）指導學生示範如何在家練出翹臀。（曹婷婷攝）



陳贊仰（右）強調，下肢運動讓人人都能在家練出好體態。（曹婷婷攝）

完美體態人人嚮往，但沒錢請健身教練要怎麼練出理想部位？專家建議，其實不上健身房，在家也能練出好體態，不過，前提是必須養成規律性做深蹲、踢腿、棒式橋式、推牆等運動，每次至少30至45分鐘，如能持之以恆，養成運動好習慣，追求胸肌、翹臀不是夢！

曾任奧運培訓隊運動傷害防護員、專長為運動訓練實務操作及運動傷害防護的陳贊仰，目前為嘉南藥理大學助理教授，他觀察時下大學生普遍不愛運動，甚至趣稱每次上體育課要求學生跑1600公尺，自己就像「牧羊犬」，必須在學生後方一路陪跑督促。

尤其，相較於揮汗運動，年輕人寧上健身房吹冷氣做運動，且動機明確，「男生目的是練胸、女生是練臀」，但又擔心長期上健身房很傷荷包，往往三分鐘熱度就中斷，難以養成運動習慣。

陳贊仰說，養成固定運動習慣固然不容易，但只要肯動，即使不上健身房也在家自主訓練，他建議，在家善用椅子、彈力帶、瑜珈墊等工具，就能規畫一套完整運動菜單，至於很多人認為要練到手腳都發痠才對，他也直言，「這其實是迷思」。

他推薦，居家運動有很多元的選項，包括坐在椅子上勾腳（可訓練脛前肌）、踮腳（腓腸肌、比目魚肌）、踢腳（訓練股四頭肌）、後踢（訓練臀大肌）、深蹲、推牆站式伏地挺身（練胸大肌）等，每個運動各做10-15下，一次完成約花費30-45分鐘，透過這些運動，可讓大家逐漸的雕塑身型，也讓身體更加健康。

陳贊仰說，其實上述「下肢」運動不只對年輕人很受用，也相當適合長輩來做，除了對膝蓋退化有幫助，也能減緩肌力下降的速度。

此外，他也說，常聽到不少人覺得上健身房很花錢，使用健身房器材寧願靠自己摸索，卻覺得效果不彰，因此他建議，如果打算上健身房運動，初期前2、3個月至少每周請教練指導1-2次，一來，對健身房的器具使用較為上手，再者，也能避免錯誤使用造成的運動傷害。

► 萬人研究揭最佳降血壓運動！效果比有氧還好