

半蹲！10秒鐘累壞你

「好！現在花10秒鐘，慢慢把槓鈴舉起來，再慢慢放下去！」在國外紅遍半邊天的Superslow（超級緩慢操作），是慢速運動代表，它可不是讓人訓練成綠巨人浩克，而是體會「慢動」帶來的神奇改變。

台灣體育大學運動保健學系講師林高正說，Superslow就是要求以標準操作姿勢，將每一次訓練動作過程，完整確實的交代。

Superslow關鍵處，在於它的速度比一般操作速度慢得多，透過極慢速度的操作，使肌肉得到更大強度刺激，以獲取最大訓練成效，對雕塑身體很有效果。

很難想像，放慢速度的運動效果竟然較好？林高正舉例，就像半蹲也屬慢速運動，「你別看半蹲好像簡單，蹲個10秒看看，腳就會開始發抖。」

厲害！蝴蝶袖不見了

身兼健美運動國家代表隊執行教練的林高正解釋，人站立時，是由腳關節支撐，半蹲則靠腿部肌肉支撐，因而可以訓練肌肉張力。而慢速動作對心臟刺激較少，注意力暫時集中在肌肉群，運動後思緒更清明。

適合Superslow的運動，林高正說：「以抗地心引力運動為宜。」如果在健身房，可利用槓鈴或啞鈴訓練；如果在家裡，俯地挺身、仰臥起坐或彈力繩都是適合的運動，若在校園，單槓的引體向上也是標準的Superslow。

即使不借助器材，林高正說，每天在家裡做伏地挺身，能鍛練手臂和胸部肌群，特別是女生常見的蝴蝶袖，可以獲得不錯的改善效果。

台灣健身房類似慢速舉重課程，為Body Pump，林高正說，慢速舉重燃燒的是肌間脂肪，對增進肌肉更有幫

助，和慢跑等有氧運動燃燒皮下脂肪，或重量訓練消耗血糖不同，「學員做完這類運動，並不會流很多汗。」

Body Pump瘦一圈 女生也愛

時尚健身房教室，年輕小姐、師奶們從儲藏室拿出舉重啞鈴器材，跟著音樂，似乎折磨身體地把啞鈴舉上、放下，但用力過後，臉上盡是滿足。

運動教練蕭璋志說，Body Pump是健身房熱門項目，用不同磅數啞鈴進行有氧課程，整套課程搭配流行歌曲，運動全身上下的所有肌群。

Body Pump不是男生的專利，運動教練也鼓勵女生做Body Pump。一位網友說：「我非常迷戀Pump，當運動結束，全身開始痠痛，就會感到整個人很舒服，因為身體開始產生代謝，運動到該運動的肌肉群，覺得自己瘦了一圈似的…」

Superslow注意要點
講解、示範／體大講師林高正

- 1 每次反覆操作，需控制在10秒鐘或更長時間。
- 2 每次反覆操作，必須在關節完全伸展與收縮的角度。
- 3 須將思緒專注在所操作刺激的肌群上。
- 4 建議每周訓練兩次，每次20分鐘，休息時間勿過長。
- 5 操作重量應合理不過量。
- 6 操作時不閉氣，用鼻吸氣，嘴巴吐氣，如此可用到腹部橫膈膜肌肉，促進內臟蠕動和肺活量。

在家可做Superslow

- 1 伏地挺身
效果：訓練胸部肌群、肩膀前三角肌群
- 2 仰臥起坐
效果：訓練腹肌
- 3 半蹲
效果：訓練腿部
- 4 早安動作
身體站立，彎腰向前90度（做不到時，45度也可以）
效果：背部
- 5 單槓引體向上
效果：訓練上臂

訓練Superslow好處

- 1 更有效燃燒多餘脂肪。
- 2 使肌肉更結實，不易造成肌肉肥大現象。
- 3 較不易引起血壓增高，能改善心血管功能。
- 4 更有效預防骨質流失。
- 5 運用在復健，安全有效。

慢動

Superslow
勿快勿操

