5个月连续练一个动作 减重20多公斤

波比跳帮你高效燃脂

本报综合报道

近日，网络上一位健身达人的视频近走红网络。短短5个月时间里，这位健身达人只做一个动作，从70公斤瘦到了59公斤，成功完成从“肥仔”到“型男”的转变。

是怎样的契机让这位健身达人动了心？原来，他曾看过一部动画片《流汗吧！健身少女》，动画里各种健身常识和饮食基础格外触动他。为了摆脱肥胖的形象，成为动画里那样的肌肉型男，这位健身达人决定付诸行动。

这位健身达人的训练计划是选择tabata的训练模式，但实际上，他常做的只有其中一个叫“波比跳”的动作。每次坚持20秒，休息10秒，重复8次，总耗时4分钟。

起初，这位健身达人做不了2组就会筋疲力尽，但慢慢地，10个进步到20个、30个，他的动作越来越标准，身材也越来越好。

其实，波比跳这个动作不仅俘获了这位健身达人，还有娱乐圈里一众运动爱好者：著名的“肌肉男神”陈伟霆一口气能做90个，不仅常常亲身演示，还推广给不少身边好友。

波比跳真有这么神奇？这个看似只有下蹲和上跳的简单动作，其实是世界公认的燃脂杀手。它比起跑步这样的传统有氧运动，燃脂效率能高出一倍。但即便如此好的运动，也不能过度练习，要按照一个科学的计划来进行。

美国运动协会私人健身教练詹姆斯曾在自己的博客发表关于波比跳训练计划的文章，作为多名全球知名体育人的私人健身教练，他始终认为任何运动都是需要在正确的动作下练习的，只有保证了动作的正确，才能使自己在运动中不受到伤害，并避免做无用功，以便高效地完成训练。初学者一开始便保持动作的正确尤为重要，既能在前期高效训练，又省却了后期改正动作需要花费的更多时间。

同时，锻炼成果不是一蹴而就的。所有运动都应由简到难，循序渐进。超过自己身体负担的运动量不仅没有更好的锻炼效果，反而使身体疲劳过度，免疫力下降而容易生病，反而影响训练效果。训练者要从低强度、小剂量做起，随着运动能力增强逐渐加大难度。

詹姆斯建议，波比跳每周做3-4天，训练一天休息一天，一天10-20分钟即可。波比跳隔天训练是为了让肌肉和身体得到休息恢复，以免过度疲劳造成肌肉薄弱和身体机能下降。而一天10-20分钟的运动量就已经很大了，燃脂效果也足够，不需要更多训练时间。

而对于波比跳训练方式，詹姆斯介绍道，一般波比跳分为以下四种常见的训练方式：

1.做5次波比运动，休息30秒，重复做15个循环。

2.在45秒内做最多下的波比运动，休息30秒，重复做15个循环。

3.不休息的方式，一直做波比运动，直到做不下去为止。

4.不休息的方式，一直做波比运动，撑到100次。

初学者可以选择前两组方式进行，随着训练运动能力增强，可以换后两组训练方式，或增加单组内训练次数或增加训练时间。

此外，对于波比跳训练饮食安排，詹姆斯表示，在所有的减脂计划中，最主要的就是要管住嘴，减少热量的摄入，因为这在热量缺口里面占据了最大的部分。少吃一点，每餐吃到七分饱就好。七分饱的感觉是是胃里没满，吃东西的欲望减少，速度下降，只是会习惯性地继续吃。每餐中脂肪少一点，膳食纤维、碳水化合物和蛋白质多一点。比如多吃水果蔬菜、米饭以及牛奶牛肉等，肥肉、巧克力、奶油等最好不要食用。

>>>延伸阅读

tabata的训练模式

“Tabata Traning 是一种高强度的间歇式训练，这项训练提倡在运动时，尽可能使用更多的肌肉群，而其主要概念为（高强度）运动20秒，休息10秒，持续8个循环，共4分钟。在这20秒的时间里，你必须要竭尽全力，将摄氧量提升到最大值才能够达到理论上的那种效果。

波比跳动作分解

起始动作：面向地面，双手距离比肩稍宽，支撑身体，双手张开成45度，收腰挺腹，感觉臀部肌肉被夹紧，不能塌腰不能撅屁股，保持从肩到踝笔直。收紧下巴，颈部与脊柱要求在同一直线上，眼睛不要看前方。

双肘向两侧分开，角度为45度，慢慢伸直手臂，撑起身体。

慢慢地弯曲手臂，放低身体。整个过程中，躯干呈一条直线，在撑起到最高点和下降到最低点时稍作停顿，在最低点时也要双手支撑身体，不可以趴在地上。

注意事项

波比跳前应该先暖身运动5~10分钟，做完之后，也要注意别立刻坐下，要慢慢活动一下，伸展身体5~10分钟。

如果运动中有疼痛感、头晕或身体不适，请立即停止。这表示你的身体状况不适宜如此高强度的训练。

有高血压、糖尿病、心脏病或者心血管疾病等，在运动前应当咨询医生。

女性在做波比运动时，伏地挺身可以用膝盖跪的方式来进行。

每天训练十分钟

开合跳助你塑形

本报综合报道

除了波比跳，开合跳也能帮助健身爱好者快速提高个人的心率，加快身体升温，帮助健身爱好者快速进入到运动的状态，以预防运动过程中受伤。

开合跳与波比跳一样，所需场地比较自由，没有很大的限制，随时随地都是可以进行的。

开合跳作为一项减脂运动，能让健身爱好者快速暴汗，不仅可以快速提高个人的燃脂心率，让燃脂效果达到最佳，同时提高体能素质。

开合跳是有氧运动以及无氧运动的结合体，对于个人体能以及体质的提高都有很大的提升作用。当健身爱好者坚持了一段时间的开合跳之后，就会发现自己的心肺功能也得到了很大的提升。

那么，知道标准的开合跳效率是怎么样的？首先，准备一双弹跳力好，鞋底比较软的运动鞋，这样才能保护好你的脚步跟关节；身体站立，腰背挺直，头看前方，双手下垂到大腿两侧；开始跳跃的时候，双脚打开，双手顺位往头上伸展，双手击掌，回落；双手回到原位，双脚合拢，站直；重复动作，当身体能够适应强度了，就开始加强训练个数以及速度。

健身爱好者也可以给自己定一个计划，比如每天10分钟的开合跳训练，一组1分钟，组间休息1分钟，然后重复5-10组，累计跳完10分钟。

在进行开合训练时，如果运动过程中觉得身体不适就要立即停止运动；开合跳适合体脂率低于30%的人来训练，如果体脂率超过30%，最好先选择强度比较低的训练。